

Азиатский салат «радуга» с говядиной



На 100 грамм:
Калорийность: **110.75 ккал.**
Белки: **5.59 г.**
Жиры: **6.72 г.**
Углеводы: **6.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/aziatskij-salat-raduga-s-govyadinoj/>

Ингредиенты:

- 2 большие моркови
- 1 перец халапеньо
- 1 большой желтый перец
- 2 пучка зеленого лука
- кочана краснокочанной капусты
- 400 гр. говяжьего или телячьего фарша
- 5 ст. ложек соевого соуса
- 2 ст. л. меда
- 1 ч.л. красного перца хлопьями
- 1 стебель лемонграсса
- 1 ст. л. тертого имбиря
- 2 зубчика чеснока

для топпинга:

- сок одного лайма
- горсть кинзы
- один авокадо, очищенный и нарезанный

Приготовление:

Измельчите, как вам нравится, морковь, перцы, лук, капусту, лемонграсс. Смешайте морковь, красный перец, перец халапеньо, зеленый лук, капусту и 2 ст. ложки соевого соуса. Перемешайте и отложите в сторону. На сковороде на среднем огне обжарьте фарш 4-5 минут. Как только фарш подрумянится, добавьте лемонграсс, имбирь, чеснок и готовьте еще минуту. Добавьте 3 ст.л. соевого соуса и

мед. Доведите до кипения и готовьте еще 3-5 минут.
Разделите овощи в миске. Сверху выложите говядину. Добавьте топпинг.