

Пряный морковный салат с кунжутом



На 100 грамм:
Калорийность: **65.39 ккал.**
Белки: **1.77 г.**
Жиры: **3.81 г.**
Углеводы: **6.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pryanyj-morkovnyj-salat-s-kunzhutom/>

Ингредиенты:

- морковь - 500 г (4-5 шт.)
- огурцы - 200 г (3-4 шт.)
- имбирь свежий - 3 см
- чеснок - 1 зубок
- масло кунжутное (или оливковое) - 1 ст.л
- соевый соус - 50 мл
- кунжут - 20 г

Приготовление:

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками.

Чеснок и имбирь очистить. Чеснок мелко нарезать. Имбирь натереть.

Растереть чеснок и имбирь в ступке до однородности.

Добавить соевый соус и кунжутное масло. Перемешать.

Можно взять и просто растительное масло, но с кунжутным ароматнее.

Влить заправку в салат. Тщательно перемешать. Поставить морковный салат в холодильник на 30 минут.

При подаче морковный салат посыпать кунжутом.