

Салат «китайский дракон»



На 100 грамм:
Калорийность: **94 ккал.**
Белки: **5,8 г.**
Жиры: **4,9 г.**
Углеводы: **7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-kitajskij-dragon/>

Ингредиенты:

- болгарский перец - 1 шт
- морковь 1 шт
- свекла 1 шт
- лук 1-2 шт. в зависимости от размера
- говядина - 250 гр
- капуста - 200 гр
- чеснок - 3 зубчика
- соевый соус - 2-3 ст.л
- уксус - 1-2 ч.л
- соль, острый красный перец, сухие приправы зиры, кинзы - по вкусу
- зелень (укроп, петрушка, кинза) 50 г
- растительное масло 2 ст л

Приготовление:

Мясо на этот салат можно отварить либо поджарить. Я решила, что с отварным салат будет полезнее и поставила варить кусок мяса, тем более, что потом бульон можно использовать для супа.

Сырую морковь натерла на крупной терке.

Сырую свеклу также натерла на крупной терке и добавила к моркови.

Болгарский перец нарезала на тоненькие брусочки, отправила его к овощам.

Капусту нашинковала как можно тоньше, положила к овощам.

Овощи перемешала, слегка посолила и полила уксусом, помяла их руками, чтобы овощи начали пускать сок и оставила настаиваться (замечание - соли на данном этапе нужно использовать немного, нам ведь еще соевый соус добавлять!).

Когда мясо сварилось, вынула его из бульона, слегка остудила, чтобы его можно было

порезать на мелкие брусочки. Порезанное мясо оставила остывать.

Лук порезала полукольцами, измельчила чеснок.

Выложила мясо и чеснок с луком в овощи. Заправила маслом.

Положила в салат специи, нарезанную зелень, соевый соус и тщательно перемешала.

Любителям очень острых блюд можно порекомендовать еще нарезать в салат стручок острого свежего перца.

Салат готов, его можно есть и сразу, а можно дать постоять в холодильнике несколько часов!

И так, и так он необычайно вкусен!