

Салат «узбекистан»



На 100 грамм:
Калорийность: **111 ккал.**
Белки: **10,5 г.**
Жиры: **6,5 г.**
Углеводы: **2,9 г.**

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

Ингредиенты:

- говядина - 500 гр
- редька дайкон (или зеленая редька) - 300 гр
- лук - 100 гр
- душистый перец горошком - 4 шт
- лавровый лист - 2 шт

Для заправки:

- несладкий йогурт - 4 ст.л.
- соль

Приготовление:

Говядину отварить с душистым перцем и лавровым листом в течение 1-2 часов, до полной готовности мяса. В конце варки посолить. Остудить. Говядину порезать очень мелкими длинными брусочками (или руками разделить на волокна).

Лук почистить, порезать полукольцами. Обжарить лук на сковороде протертой салфеткой с каплей масла.

Редьку почистить, натереть на крупной терке.

С салатник положить говядину, редьку, обжаренный лук.

Немного посолить, добавить заправку, хорошо перемешать.