

## Салат «заморский»



На 100 грамм:  
Калорийность: **62.61 ккал.**  
Белки: **5.79 г.**  
Жиры: **1.56 г.**  
Углеводы: **6.92 г.**

Время приготовления: **20 минут**

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

### Ингредиенты:

- креветки - 340 г
- чеснок - 3 зубчика
- репчатый лук - 170 г
- соль - ч. ложки
- кайенский перец - ч. ложки
- каноловое масло - 1 ст. ложка
- зеленый горошек - 300 г
- красный перец - 300 г
- морковь - 300 г
- брюссельская капуста - 300 г
- овощной бульон - 2 ст. ложки
- лимонный сок - 1 ст. ложка

### Приготовление:

Положите оттаявшие и обсушенные креветки в глубокую тарелку. Добавьте соль и кайенский перец и хорошо перемешайте.

Разогрейте масло в сковороде-вок на сильном огне. Жарьте креветки, часто помешивая, в течение 5 минут.

Выложите креветки обратно в тарелку, оставив жидкость в сковороде.

Порежьте лук, измельчите чеснок и положите их в сковороду. Жарьте в течение 3 минут.

Порежьте перец, морковь и брюссельскую капусту. Положите их в сковороду вместе с горошком и залейте бульоном.

Уменьшите огонь до среднего и готовьте овощи, пока они не станут мягкими, но хрустящими - примерно 4 минуты.

Выложите креветки обратно на сковороду, добавьте лимонный сок и готовьте еще 1 минуту.

При желании подайте с рисом и соевым соусом.