

Шампиньоны по-корейски



На 100 грамм:
Калорийность: **137,72 ккал.**
Белки: **6,47 г.**
Жиры: **3,5 г.**
Углеводы: **18,33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shampinony-po-korejski/>

Ингредиенты:

- шампиньоны - 400 гр
- чеснок - 4 зубчика
- семена кунжута - 1,5 ч.л
- оливкового масла - 1 ст л
- яблочный уксус - 3 ст.л
- молотый кориандр - 1/4 ч.л
- соевый соус - 2 ст.л
- петрушка - 0,5 пучка
- перец черный горошком - 6-7 шт
- перец душистый горошком - 3 шт
- лавровый лист - 2 шт
- соль - по вкусу

Приготовление:

Сегодня хочу предложить вам рецепт вкусной холодной закуски из шампиньонов по-корейски. Готовится такая закуска быстро и легко, из доступных продуктов. Остроту блюда можно регулировать, учитывая ваши вкусовые предпочтения. По желанию черный перец горошком можно заменить на небольшой стручок перца чили, а петрушку - любой другой зеленью, например, укропом или кинзой. Шампиньоны выбирайте мелкие и свежие, с белыми шляпками и крепкими ножками.

Подготовьте необходимые продукты.

Грибы тщательно промойте кухонной щеткой под холодной водой.

Петрушку промойте под холодной водой, просушите. Чеснок почистите. Зелень и чеснок мелко нарежьте .

В миске соедините оливковое масло, соевый соус, яблочный уксус, специи, чеснок и зелень.

Кунжут обжарьте на сухой сковороде. Добавьте к маринаду.
Опустите грибы в кипящую подсоленную воду и варите после закипания 15 минут на среднем огне. Затем откиньте на дуршлаг и остудите. Переложите грибы в стеклянную миску и залейте маринадом. Перемешайте.
Накройте крышкой и уберите в холодильник на ночь.