

Тайский салат с говядиной



На 100 грамм:
Калорийность: **98 ккал.**
Белки: **7,2 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **4,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tajskij-salat-s-govyadinoj/>

Тайская кухня очень знаменита во всем мире. Очень вкусная и полезная и готовить ее не сложно. Сегодня готовим Тайский салат с говядиной. Сочетание 5-ти основных вкусов делают его незабываемым. Приготовив его один раз, Вы будете делать его снова и снова. Этот салат может заменить ужин, особенно тем, кто следит за своим питанием.

Ингредиенты:

- 300 гр листьев салата
- 1 огурец
- 2 морковки
- 100 гр ростков сои
- 2 зубчика чеснока
- 300 гр говядины (мякоть)
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 3 ст. ложки сока лайма
- 2 ст. ложки сладкого соуса чили
- соль, перец
- кинза и базилик (по желанию)

Приготовление:

Режем и выкладываем на блюдо промытые и обсушенные листья салата. Огурец режем кубиками, морковь-соломкой. Ростки сои промываем и тоже обсушиваем. Разогреваем на сковороде 3 ст. ложки воды и кладем туда очищенный и нарезанный чеснок. Если используете зелень кинзы или базилика, режете и выкладываете вместе с чесноком. Тушить 30 секунд на большом огне и добавляете, нарезанную тоненькими полосками, говядину. Немного подсаливаете и тушите 2-3 минуты. Затем выкладываете мясо шумовкой на подготовленные овощи.

В эту же сковороду добавьте 3 ст. ложки сока лайма, 2 ст. ложки соуса чили и готовьте 1 минуту, непрерывно помешивая. Готовым соусом полейте мясо и овощи, так же добавьте масло. Какой это вкусный салат, а соус просто уникальный! Овощи и мясо, пропитанные этим соусом дают неповторимый вкус.