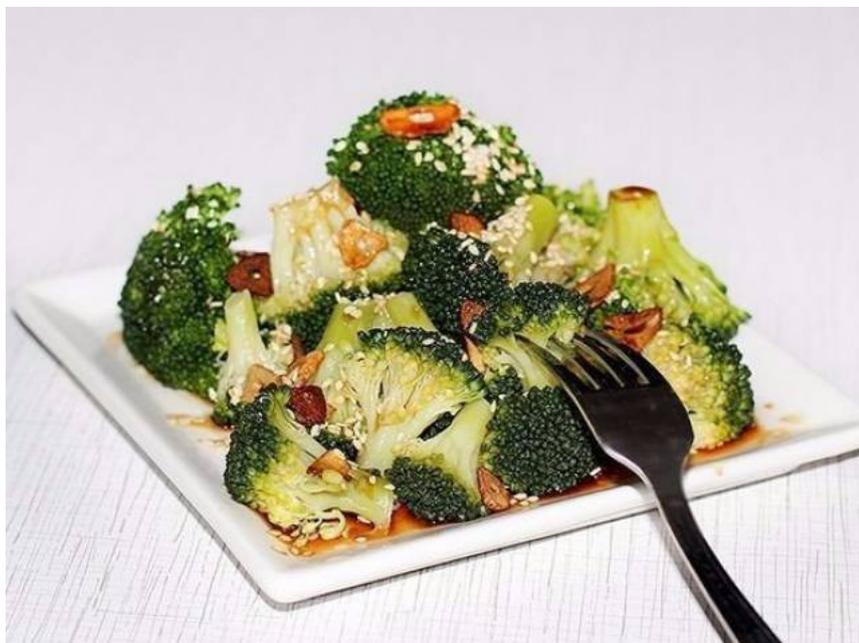


Теплый салат из брокколи с кунжутом



На 100 грамм:
Калорийность: **189.01 ккал.**
Белки: **3.66 г.**
Жиры: **15.32 г.**
Углеводы: **10.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/teplyj-salat-iz-brokkoli-s-kunzhutom/>

Ингредиенты:

- соцветия брокколи 1-2 шт
- чеснок 4-5 зубчиков
- кунжут 1-2 ч. л
- соевый соус 2 ст. л
- растительное масло 1 ст. л
- винный уксус 1 ст. л

Приготовление:

Вымоем брокколи.

Отмеряем кунжут, чистим чеснок, в общем, собираем все остальные ингредиенты для салата, так как придется действовать быстро.

Разбираем брокколи на небольшие соцветия. Но важно разобрать не на совсем маленькие, иначе они переварятся.

Ставим на огонь кастрюлю с водой, примерно 2 литра, и даем ей закипеть. Пока вода закипает, режем чеснок пластинками. Кладем в кипящую воду брокколи. Варим 5 минут под крышкой. Главное - не дольше, иначе капуста будет переваренной.

Тем временем ставим на огонь сковороду и даем ей хорошо раскалиться. На сухую разогретую сковороду высыпает кунжут и несколько минут обжариваем его.

Ссыпает кунжут на блюдце, вливаем в сковороду столовую ложку масла и высыпает нарезанный пластинками чеснок. Жарим 1-2 минуты - чеснок успеет стать коричневатого цвета и превратится в чипсы.

Быстро достаем чеснок, ссыпая на отдельное блюдце, и в оставшееся на сковороде масло вливаем винный уксус и соевый соус. Хорошо перемешиваем, уже не ставим на огонь -

горячее масло само доведет соус до нужной степени готовности.

Сваренную брокколи достаем из кастрюли шумовкой и выкладываем на поднос, устланный бумажными полотенцами или салфетками, – они впитают ненужную влагу. Это нужно для того, чтобы капуста не стала потом, когда остынет, скользкой. Даем немного остыть.

На тарелку выкладываем брокколи, посыпаем кунжутом и чесночными чипсами и поливаем соусом.