



Салат из цукини, шампиньонов и зеленого горошка с лаймовой заправкой



Ингредиенты

◦ Шампиньоны целые маринованные	1 банка (540г)
◦ Зеленый горошек "Нежный"	1 банка (400г)
◦ Тархун	10 г
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Цукини свежий	1 шт.
◦ Орехи кедровые	10 г
◦ Черный перец горошком	по вкусу
◦ Масло оливковое Extra Virgin	4 ст. л.
◦ Уксус белый винный сладкий	3 ст. л.
◦ Мед	1 ст. л.
◦ Вода	1 л
◦ Лайм	1 шт.
◦ Мята	8 г
◦ Тархун	10 г
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Цукини свежий	1 шт.
◦ Орехи кедровые	10 г
◦ Черный перец горошком	по вкусу
◦ Масло оливковое Extra Virgin	4 ст. л.
◦ Уксус белый винный сладкий	3 ст. л.
◦ Мед	1 ст. л.
◦ Вода	1 л
◦ Лайм	1 шт.
◦ Мята	8 г

Способ приготовления:



30 мин



4 порции



65 ккал

1. Кедровые орехи обжарьте на сковороде, периодически помешивая. Когда они приобретут золотистый цвет, снимите с огня.

2. Подготовьте среднюю емкость для цукини, наполнив ее литром холодной воды.

3. Цукини нарежьте при помощи овощечистки на длинные тонкие ленты, положите их в миску с

водой.

4. Приготовьте маринад: натрите на мелкой терке цедру лайма и зубчик чеснока. Влейте винный уксус, оливковое масло, и мёд. Выдавите сок половины лайма, добавьте соль и перец по вкусу и перемешайте.

5. Откройте горошек и шампиньоны, слейте жидкость и замаринуйте их в заправке в течение получаса.

6. На тарелку выложите грибы и горошек (1 ложку горошка оставьте для декора). Сверху выложите ленты из цуккини (в холодной воде они станут похожи на кудрявую медузу – очень красиво). Украсьте оставшимися листиками зелени, кедровыми орешками и горошком.



Совет

Выбирайте цуккини с тонкой и мягкой кожицей. Плоды плотной и толстой кожурой, скорее всего, окажутся переспелыми. Они содержат множество семечек и волокнисты по консистенции

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>