



## Теплый салат со свининой, свёклой и проросшей пшеницей



### Ингредиенты

◦ Свекла в кубиках "На пару"	1 банка (300г)
◦ Перец	по вкусу
◦ Петрушка	небольшой пучок
◦ Соус соевый	3 ст. л.
◦ Филе свинина	200 г
◦ Помидоры черри	300 г
◦ Ростки пшеницы	250 г
◦ Масло оливковое	3 ст. л.
◦ Мёд	2 ст. л.
◦ Соль	по вкусу
◦ Тмин	1 ч. л.

### Способ приготовления:



25 мин



4 порции



214 ккал

1. Свинину нарежьте небольшими полосками и обжарьте вместе с ростками пшеницы на оливковом масле с 2 ст. ложками соевого соуса в течение 10-15 мин.<br>
2. Помидоры черри разрежьте пополам и добавьте к свинине вместе с крупно нарубленной петрушкой.<br>
3. Добавьте свёклу и полейте мёдом.<br>
4. Посолите, поперчите, полейте оставшимся соевым соусом и оливковым маслом, перемешайте и посыпьте тмином.<br>
5. Блюдо подается в посуде с толстыми стенками.



### Совет

Выбирая проросшую пшеницу, обратите внимание на дату упаковки – если прошло более суток, это

продукти втрачають свої смакові якості.

---

Ще більше ідей на сайті: <https://bonduelle.ru>