

Azjatycka sałatka z ogórka i marchewki

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 138 kcal \ B-4 g \ T-7 g \ W-16 g \ Bł-3 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 69 kcal \ B-2 g \ T-3 g \ W-8 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ ogórek zielony – 1 sztuka (230 g)
- ✓ marchew – 1 sztuka (70 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (30 g)
- ✓ imbir, świeży – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ sezam, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ szczypior – 1 łyżka (5 g)
- ✓ papryka ostra (chili) – 1/4 sztuki (5 g)
- ✓ miód – 1 łyżka (20 g)
- ✓ sos sojowy – 1 łyżka (10 ml)
- ✓ olej sezamowy – 1 łyżka (6 ml)
- ✓ ocet ryżowy – 2 łyżki (12 ml)

Przygotowanie

1. Marchewkę oczyść. Przy pomocy obieraczki do warzyw potnij ją w długie paski. To samo zrób z ogórkiem. Cebulę pokrój w piórka i razem z posiekanym szczypiolem dorzuć do warzyw. Wymieszaj.
2. Sezam podpraż na patelni – tylko uważaj, żeby się nie przypalił.
3. Ocet ryżowy wymieszaj z miodem, olejem, sosem sojowym, chili i sezamem. Wylej do miski z warzywami i przemieszaj.
4. Podawaj po 10 minutach.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/azjatycka-salatka-z-ogorka-i-marchewki/>