

Салат из запеченной свеклы с рикоттой

Общее время **60 мин** 10 мин Время подготовки 50 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 260 кДж / 300 ккал

Жиры: **14 г** Белки: **10 г**

Углеводы: **32,0 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

360 г	свеклы
20 г	маринованного имбиря
1	зубчик чеснока
20 мл	<u>соуса Поке Kikkoman</u>
10 г	меда
100 г	рикотты
2 горсти	руколы
2 горсти	шпината
1 ст. л.	черного кунжута
	Несколько листьев мяты для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

360 г свеклы

Свеклу заверните в фольгу и запекайте 45–50 минут на барбекю до мягкости или в духовке при температуре 180–200°C.

Шаг 2

20 г маринованного имбиря - **1** зубчик чеснока -

20 мл соуса Поке Kikkoman - **10 г** меда

Мелко нарежьте имбирь и чеснок, затем смешайте с соусом Поке Kikkoman и медом, чтобы получилась заправка.

Шаг 3

100 г рикотты - **2 горсти** руколы - **2 горсти** шпината - **1 ст. л.** черного кунжута - Несколько листьев мяты для украшения

Нарежьте запеченную свеклу дольками и выложите на тарелку. Разделите рикотту на мелкие кусочки и добавьте сверху, затем посыпьте руколой и шпинатом. Сбрызните заправкой, украсьте листьями мяты и посыпьте кунжутом.