KIKKOMAN

Боул с жареным халуми

Общее время **15 мин** **10 мин** Время подготовки **5 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
3 263 кДж / 780 ккал

Жиры: **44 г** Белки: **29 г**
Углеводы: **32,5 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

150 г	готового риса Басмати
200 г	сыра Халуми
1 ст. л.	оливкового масла
1	авокадо
0,5	зелёного болгарского перца
0,5	большого огурца
30 г	свежего шпината
Соус:	
3 ст. л.	греческого йогурта
2 ст. л.	слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman
0,5 ч. л.	молотого перца
0,5 ст. л.	тимьяна
0,5 ст. л.	орегано

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

150 г готового риса Басмати - **200 г** сыра Халуми - **1 ст. л.** оливкового масла
Разложите рис в ланч-боксы. Нарежьте халуми кубиками и обжарьте на оливковом масле до золотистой корочки.

Шаг 2

1 авокадо - **0,5** зелёного болгарского перца - **0,5** большого огурца
Нарежьте авокадо, перец и огурец кубиками.

Шаг 3

Соус:
30 г свежего шпината - **3 ст. л.** греческого йогурта - **2 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **0,5 ч. л.** перца - **0,5 ст. л.** тимьяна - **0,5 ст. л.** орегано
Смешайте ингредиенты для соуса. Подавайте с рисом и шпинатом.