

Ям Сом-О: тайский салат из помело и креветок

Общее время **30 min** мин 20 мин Время подготовки 3 мин Время приготовления 7 мин Время на охлаждение

Пищевая ценность (на порцию):
930 кДж / 222 ккал

Жиры: **13,1 г** Белки: **18,4 г**
Углеводы: **11,4 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	помело или грейпфрута
50 г	красного лука
30 г	моркови
3	веточки кинзы
1	веточка базилика
1	веточка мяты
6	королевских или тигровых креветок, очищенных и без кишечника
1	стебель лемонграсса
5 г	чеснока
1 ст. л.	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
1 ст. л.	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
1 ст. л.	кокосового молока
2 ч. л.	рыбного соуса
1 ст. л.	обжаренных орехов, измельченных (арахис или кешью)
1 ст. л.	жареного лука
8	листьев салата-латука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

6 королевских или тигровых креветок, очищенных и без кишечника - **1** стебель лемонграсса - **5 г** чеснока - **1 ст. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута** - **1 ст. л. соевого соуса натурального брожения Kikkoman** - **1 ст. л.** кокосового молока - **2 ст. л.** рыбного соуса

Если креветки крупные, нарежьте их на небольшие кусочки (примерно на 4 кусочка каждую). Мелко нарежьте лемонграсс и чеснок. Нагрейте кунжутное масло Kikkoman в сковороде. Добавьте чеснок и лемонграсс и обжарьте до аромата. Добавьте креветки и обжаривайте, помешивая, до готовности (около 3 минут). Выключите огонь. Добавьте соевый соус Kikkoman, кокосовое молоко и рыбный соус. Хорошо перемешайте, чтобы все ингредиенты смешались с соком, образовавшимся в сковороде. Переложите в миску и дайте остыть до комнатной температуры.

Шаг 2

100 г помело или грейпфрута - **50 г** красного лука - **30 г** моркови - **3** веточки кинзы - **1** веточка мяты - **1** веточка базилика
Помело или грейпфрут очистите от кожуры и нарежьте на маленькие кусочки. Красный лук тонко нарежьте и ненадолго замочите в воде, чтобы смягчить остроту. Морковь нарежьте соломкой. Промойте кинзу, мяту и базилик. Нарвите на кусочки, оставив небольшое количество для украшения.

Шаг 3

8 листьев салата-латука - **1 ст. л.** обжаренных орехов, измельченных (арахис или кешью) - **1 ст.**

л. жареного лука - Отложенная зелень

Смешайте остывшие креветки из шага 1 и соус с помело, овощами и зеленью из шага 2.

Поставьте в холодильник на 10 минут. Выложите листья салата на сервировочную тарелку. Сверху выложите салат и украсьте измельченными жареными орехами, жареным луком и зеленью. Подавайте сразу.