

Маринованный лосось и капустный салат с карри

Пищевая ценность (на порцию):
2 564 кДж / 612 ккал

Жиры: **35,6 г** Белки: **31,2 г**
Углеводы: **27,2 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

Для маринада:

- 2 ч. л.** арахисового масла
5 зубчиков чеснока,
нарезанных тонкими
пластинами
3 ч. л. сахара
2 небольшие палочки
корицы
6 звездочек аниса
240 мл соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
480 г филе лосося без костей

Для капустного салата с карри:

- 180 г** остроголовой капусты
60 г лука-шалот, мелко
нарезанного
30 мл масла грецкого ореха
10 мл малинового уксуса
2 ст. л. кисло-сладкого соуса
50 г манго
50 г ананаса
немного карри

- 1 щепотка** сахара
свежемолотый перец

Для майонеза с кориандром:

- 60 г** майонеза
30 г жирной сметаны
3 ч. л. сладкого соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman

- 1 ст. л.** кориандра
3 ч. л. капли лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Разогреть арахисовое масло в кастрюле, пассеровать на нем чеснок, пока он не станет прозрачным. Добавить сахар, палочки корицы и анис, погасить соевым соусом, довести до кипения и остудить. В остывший маринад, вылитый в стеклянную или керамическую ёмкость, положить лосось, накрыть и убрать на три или четыре дня в холодильник. Периодически переворачивать.

Шаг 2

Разрезать кочан капусты, вырезать черенок и нарезать капусту на полоски толщиной около 3 мм. Посыпать солью и оставить настаиваться на ночь. На следующий день добавить мелко нарезанный лук-шалот, масло грецкого ореха, малиновый уксус и кисло-сладкий соус. Манго и ананас помыть и нарезать тонкой соломкой, добавить к остроголовой капусте. Затем приправить карри, сахаром и свежим перцем.

Шаг 3

Майонез со сметаной и сладким соевым соусом перемешать до однородного состояния. Добавить кориander, лимонный сок, чеснок, клубни имбиря и натертый имбирь. После этого приправить свежим перцем, карри и имбирным сиропом.

Шаг 4

1 зубчик чеснока
2 кусочка / клубня имбиря,
шт. маринованного
5 г свежего имбиря,
тертого
белый перец, карри,
имбирный сироп по
вкусу

Лосось перед подачей на стол нарезать тонкими
кружками и выложить на капустный салат.
Сервировать майонезом с кориандром и
хлебом.