

Салат из пасты орзо с овощами

Общее время **28 мин** 20 мин Время подготовки 8 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 465 кДж / 350 ккал

Жиры: **15 г** Белки: **10 г**

Углеводы: **45 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

120 г	пасты орзо
2 ст. л.	сока лайма
2 ст. л.	оливкового масла
2 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
1 ст. л.	мёда
50 г	помидоров черри
50 г	огурца, нарезанного кубиками
1	жёлтый болгарский перец, нарезанный кубиками
1	зелёный лук, нарезанный
35 г	тёртого сыра Пекорино Романо
10 г	свежей зелени для украшения (например, базилика, укропа или петрушки)
40 мл	<u>соуса Поке Kikkoman</u>

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

120 г пасты орзо

Отварите пасту орзо в подсоленной воде по инструкции на упаковке. Слейте воду и оставьте до полного остывания.

Шаг 2

2 ст. л. сока лайма - **2 ст. л.** оливкового масла - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** мёда

Для заправки в небольшой миске взбейте вместе сок лайма, оливковое масло, мёд и соевый соус Kikkoman.

Шаг 3

50 г помидоров черри - **50 г** огурца, нарезанного кубиками - **1** жёлтый болгарский перец, нарезанный кубиками - **1** зелёный лук, нарезанный - **35 г** тёртого сыра Пекорино Романо - **10 г** свежей зелени для украшения (например, базилика, укропа или петрушки) - **40 мл** соуса Поке Kikkoman

Смешайте охлажденную пасту орзо с нарезанными кубиками овощами и зелёным луком в большой миске. Полейте салат лаймовой заправкой и аккуратно перемешайте, чтобы равномерно покрыть все ингредиенты. Украсьте свежей зеленью, тёртым сыром и соусом Поке Kikkoman.