

# Сом там: тайский салат из папайи

Общее время 20 min мин 10 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
**640 кДж / 153 ккал**

Жиры: **5,2 г** Белки: **3,2 г**  
Углеводы: **24,8 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

**2 ст. л.** кокосового сахара (или коричневого сахара)  
**1** зубчик чеснока  
**2 ст. л.** безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman  
**2 ст. л.** сока лайма  
**100 г** зелёной папайи (слегка незрелой или зелёного манго)  
**100 г** кольраби  
**50 г** моркови  
**50 г** стручковой фасоли (предварительно приготовленной, нарезанной на кусочки по 2,5 см)  
**0,5** красного перца чили  
**3** веточки кинзы  
**2 ст. л.** обжаренных орехов, измельченных (арахис или кешью)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

**100 г** зелёной папайи (слегка незрелой или зелёного манго) - **100 г** кольраби - **50 г** моркови - **0,5** красного перца чили - **3** веточки кинзы  
Разрежьте зеленую папайю вдоль, очистите от кожуры, удалите семена и нарежьте соломкой. Нарежьте кольраби и морковь соломкой, как и папайю. Нарежьте красный перец чили тонкими кольцами. Нарежьте кинзу.

Шаг 2

**2 ст. л.** кокосового сахара (или коричневого сахара) - **1** зубчик чеснока - **2 ст. л.** безглютенового соевого соуса Tamari Kikkoman - **2 ст. л.** сока лайма  
Высыпьте сахар в миску. Добавьте чеснок и раздавите его пестиком до однородной массы с сахаром. После этого добавьте безглютеновый соевый соус Kikkoman и сок лайма. Тщательно перемешайте.

Шаг 3

Подготовленные кольраби и морковь -  
Подготовленная заправка  
Добавьте кольраби и морковь в миску из шага 2. Слегка раздавите их пестиком, чтобы смягчить волокна, и равномерно обмажьте заправкой.

Шаг 4

Подготовленная папайя - Подготовленный красный перец чили - **50 г** стручковой фасоли (предварительно отваренной, нарезанной на кусочки длиной 2,5 см) - **2 ст. л.** обжаренных орехов, измельченных - Рубленая кинза  
Когда кольраби станет слегка мягкой, добавьте

папайю, красный перец чили, стручковую фасоль и половину измельченных орехов. Аккуратно перемешайте и переложите на сервировочную тарелку. Сверху посыпьте оставшимися орехами и кинзой.