

# Кинза Маркет

Кинза  
Маркет

Тальятта из говядины  
с апельсином  
и горчичным соусом

Сложность: **легко**



В инструкции

1 порция

Время  
приготовления

20 минут

Масса нетто

350 гр.

Пищевая  
и энергетическая  
ценность  
на 100 гр. продукта

белки 11,3 гр.

жиры 8,3 гр.

углеводы 4,6 гр.

калории 131 Ккал.



Состав набора:



Говяжья  
вырезка



Салатный  
микс



Томаты  
черри



Маринад



Апельсин

Инвентарь  
для приготовления:

- разделочная доска
- емкость для смешивания
- поварские щипцы
- сковорода
- тарелка среднего размера
- ложка
- нож
- целлофановый пакет

Дополнительные  
ингредиенты:

- соль
- растительное масло
- перец черный



Посмотрите  
видеоинструкцию на сайте  
[kinzamar.ru](http://kinzamar.ru)



Поднесите смартфон к QR коду  
уместив весь квадрат кода  
в камеру, произойдет  
считывание кода.



kinzamar.ru



kinzamar.ru



kinzamar.ru

## Инструкция по приготовлению



1. На дно тарелки налейте 3-4 столовые ложки маринада, распределите его равномерно по всей поверхности. Нарезанное мясо выложите на маринад в один слой. Сверху полейте мясо еще 3-4 столовыми ложками маринада. При необходимости можно сделать несколько слоев мяса под маринадом. Накройте тарелку сверху целлофановым пакетом, плотно прижав его к мясу. Оставьте мясо мариноваться при комнатной температуре на 10 минут. Помните, что 2-3 столовые ложки маринада нужно оставить для заправки салата.



2. Томаты черри нарежьте дольками.



3. Ножом срежьте кожуру апельсина. Затем, аккуратно вырежьте дольки мякоти из очищенного апельсина.



4. В емкости для смешивания перемешайте микс салата, нарезанные томаты, дольки апельсина и 2 столовые ложки маринада.



5. Разогрейте в сковороде на сильном огне 3 столовые ложки растительного масла. Обжарьте маринованное мясо на сильном огне около 40 секунд с каждой стороны, до образования золотисто-коричневой корочки. Уберите сковороду с огня - готово.



6. Горкой по диагонали выложите на тарелку половину перемешанных ингредиентов из емкости для смешивания.



7. Сверху "чешуей" выложите жаренное мясо. Поверх мяса выложите вторую половину перемешанных ингредиентов.

**Наслаждайтесь!**