

Тигровые креветки с киноа и красно- кочанной капустой

Сложность: **средняя**



В инструкции

1 порция

Время
приготовления

30 минут

Масса нетто

200 гр.

Пищевая ценность
на 100 гр. продукта

белки 9,3 гр.

жиры 13 гр.

углеводы 15 гр.

калории 215 Ккал.

Инвентарь
для приготовления:

- разделочная доска
- сковорода
- лопатка
- небольшая кастрюля с крышкой
- емкость для перемешивания
- ложка
- нож

Дополнительные
ингредиенты:

- соль
- сахар
- растительное масло



8. На тарелку горкой по диагонали выложите промаринованную капусту. Поверх нее выложите киноа. Сверху киноа аккуратно по одной положите тигровые креветки.



9. Полейте блюдо орехово-имбирным соусом. Между креветками вставьте вертикально слейсы редиса. На креветки положите зеленый лук нарезанный бахромой. По тарелке вокруг готового блюда разложите веточки кинзы.

Наслаждайтесь!

Состав набора:



Тигровые
креветки



Киноа



Орехово-
имбирный соус



Винный
уксус



Краснокочанная
капуста



Лук зеленый



Чеснок



Редис



Кинза

▶ Посмотрите
видеоинструкцию на сайте
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. Выберите несколько веточек кинзы для украшения блюда. Оставшуюся кинзу мелко нашинкуйте.



2. В емкость для смешивания положите нарезанную капусту и нашинкованную кинзу, добавьте по маленькой щепотке соли и сахара, влейте туда же винный уксус и 3 столовые ложки растительного масла.



3. Промните все ингредиенты в емкости для смешивания, с силой сжимая их рукой. Накройте емкость и оставьте капусту мариноваться 15-20 минут.



4. Для украшения блюда возьмите перо зеленого лука, нарежьте его по диагонали бахромой с одного края. Затем разрежьте получившееся перо на 2х сантиметровые отрезки. Положите их в холодную воду.



5. Редис нарежьте кружками (слайсами) как можно тоньше. Получившиеся слайсы положите в холодную воду.



6. Поставьте небольшую кастрюлю на сильный огонь, залив в нее воду из расчета 120 мл воды на одну порцию киноа. Посолите воду. После закипания высыпьте киноа в кастрюлю, помешайте, закройте крышкой, убавьте огонь до среднего и варите под крышкой до полного выкипания жидкости. Не забывайте периодически проверять, как идет процесс, чтобы не допустить пригорания киноа.



7. Пока варится киноа, разогрейте на сильном огне в сковороде 3 столовые ложки растительного масла. Выложите на сковороду креветки, приправьте их солью и добавьте нарезанный чеснок. Жарьте креветки на сильном огне по 30 секунд с каждой стороны. Следите за тем, чтобы чеснок не подгорел!