

Тайский салат с говядиной

ПОРЦИЙ: 4

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 минут

ВРЕМЯ ТЕПЛОЙ ОБРАБОТКИ: 4-5 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 столовых ложек оливкового масла Mild & Light Filippo Berio
- 2 (225 г) очищенных от прожилок стейка из филейной части туши
- 3 помидора, очищенных от семян и нарезанных ломтиками
- 1 порезанная ломтиками красная луковича
- 1 огурец, очищенный от семян и нарезанный брусочками
- 100 г золотистой фасоли
- 1 длинный красный острый перец, очищенный от семян и нарезанный ломтиками
- 3 столовые ложки измельченной свежей мяты
- Сок 1 лайма
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 2 столовые ложки рыбного соуса

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогреть на сковороде 2 столовые ложки оливкового масла, положить мясо и жарить с обеих сторон 4-5 минут. Мясо должно хорошо подрумяниться сверху, а внутри остаться средней прожарки с кровью. Отложить в сторону

В большую миску положить помидоры, лук, огурец, фасоль, острый перец и мяту, добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать

Нарезать стейки тонкими ломтиками. Разложить салат на 4 порционные тарелки и заправить. Выложить сверху ломтики мяса. Подавать сразу



Для приготовления используйте: **Mild & Light**