



Рецепт от шеф-повара Lotte Hotel Samara Виктора Струкова



### ЗЕЛЕНЬ СЛАТ С АВОКАДО В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

*Для 1 порции понадобится:*

- 1 авокадо хаас
- 50 г молодой капусты
- 50 г соевых бобов эдамаме
- 80 г кенийской фасоли
- 50 г свежих огурцов
- 50 г молодого цуккини
- 1 ст. л. жареных тыквенных семян
- 1 ч. л. семян чиа
- 1 пучок салата на ваш выбор

*Для заправки нам понадобится:*

- 1 головка чеснока
- 2 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. терияки
- 6 ст. л. оливкового масла E.V.
- Сок половины лимона
- 1 ч. л. натертого имбиря
- 1 ст. л. меда

Яркий зеленый боул-салат — гастрономический тренд и серьезный экспериментальный плацдарм: при кажущейся простоте в рецепте важна каждая мелочь.

**Медово-горчичная заправка.** Срезать край чеснока, чтобы открылись зубчики, завернуть в фольгу и запекать в духовом шкафу около часа при 160 °С. Смешать все жидкие ингредиенты в блендере, добавить мякоть запеченного чеснока, сок лимона и мед, перемешать до однородного состояния и убрать в холодильник на 30 минут.

**Рецепт приготовления салата.** Огурец, цуккини и капусту нарезать тонкими слайсами. Кенийскую фасоль и бобы бланшировать в соленой воде 3–5 минут. Листья салата нарвать произвольно. Авокадо очистить и разделить на 2 половинки.

Все продукты выложить на тарелку, заправить получившимся соусом, украсить семенами тыквы и чиа.

Приятного аппетита!