



расчёт на одну порцию

БОУЛ С БАТАТОМ ФРИ, ХУМУСОМ И ЭДАМАМЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Батат WE FRY BAT9 — 70 г
- Микс салатных листьев — 40 г
- Хумус — 35 г
- Свежая брокколи — 20 г
- Свежий огурец — 20 г
- Помидоры черри — 20 г
- Эдамаме — 20 г
- Оливковое масло — 15 г
- Сок лайма — 10 г
- Микрозелень — 5 г
- Чёрный кунжут — 3 г
- Соль — 2 г

ИНСТРУКЦИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Готовим батат любым удобным способом.
2. Разбираем брокколи на равные, аккуратные соцветия, промываем и отвариваем в слегка подсоленной воде 3-4 минуты. Следим за готовностью: брокколи должна остаться плотной и хрустящей.
3. Нарезаем черри пополам, огурец — кружками.
4. Готовим соус: соединяем сок лайма и оливковое масло, активно взбиваем венчиком или вилкой.
5. Для подачи готовим глубокую миску. Стелим на дно подушку из микса салатных листьев, сверху выкладываем все ингредиенты отдельными сегментами: горячий батат, брокколи, черри, огурец, эдамаме.
6. Сбрызгиваем соусом, украшаем микрозеленью и кунжутом. Подаем с хумусом в отдельном соуснике.

WE
FRY ТОТ
САМЫЙ
ФРИ!