

Горячий китайский салат.



**Приготовила:
ученица 4 «Б» класса
Рыбкина Людмила**

Ингредиенты на 2 порции:

Грибы – 3-4 штуки;
Лук – 1 штука;
Пекинская капуста – 200 г;
Масло растительное – 2 ст. л.
Соевый соус – 2 ст. л.;
Кунжут – 1 ст.л.;
Укроп – 3-4 веточки;
Перец чёрный молотый –
по вкусу



Китайские теплые салаты готовятся быстро, так как все компоненты подготавливаются заранее и быстро обжариваются на сильном огне.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:



Моем грибы, лук, укроп, пекинскую капусту.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:



Грибы нарезаем пластинками,
Лук очистить и
нарезать полукольцами,
пекинскую капусту
нашинковать соломкой

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:



На сковородку наливаем 1 ст. л. растительного масла, выкладываем грибы и обжариваем их, помешивая, 3-4 минуты на сильном огне.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:



К грибам добавляем лук и обжариваем ещё 3 - 4 минуты до золотистого цвета лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:



Добавляем к грибам и луку пекинскую капусту, кунжут, соевый соус и ещё 1 ст.л. растительного масла. Всё обжариваем 2-3 минуты на сильном огне.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:



Готовый салат со сковороды перекладываем на тарелки, посыпаем укропом, черным молотым перцем.

Приятного аппетита!!!!

