

Салат из фунчозы с кальмарами с белыми



0 ч 30 мин



4 порции



8 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

| | |
|---------------|------------|
| Калорийность: | 391 Ккал |
| Белки: | 18.6 грамм |
| Жиры: | 23.1 грамм |
| Углеводы: | 27.2 грамм |

Ингредиенты

Категории: [Вегетарианская еда](#), [Салаты](#)

| Ингредиент | Кол-во |
|---------------------------|---------|
| Консервированные кальмары | 300 г |
| Сливочное масло | 100 г |
| Морковь | 1 штука |
| Лимонный сок | 20 мл |
| Сушеные белые грибы | 50 г |
| Кипяток | 100 мл |
| Винный уксус | 20 мл |
| Фунчоза | 100 г |

Инструкция

1. Фунчезу замочить в горячей воде на 7 минут, из расчета 1 литр воды на 100 гр.продукта.
2. Морковь потереть на крупной терке и пассировать на сливочном масле (с добавлением оливкового), минуты 2.
3. Белые сушеные грибы замочить в кипятке на час. По истечении времени поджарить на сливочном масле в течение 2 минут, затем добавить сливки и тушить минут 10. (это придаст грибам сливочный приятный вкус, но не заберет вкус).
4. Кальмары нарезать мелко кубиками.
5. Сок из-под кальмаров слить, добавить лимонный сок, винный уксус и сливочное масло (50 гр.), смесь поставить на огонь и закипятить, варить после закипания минут 5.
6. После закипания снять соус и добавить кипяток (столько, чтобы соль не казалось приторной).
7. Смешать лапшу, морковь, лапшу, грибы. Заправить соусом.