

Севиче из лосося с огурцом



0 ч 15 мин



1 порции



8 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	431 Ккал
Белки:	28.9 грамм
Жиры:	7.6 грамм
Углеводы:	60.9 грамм

Ингредиенты

Категории: [Закуски](#)

Ингредиент	Кол-во
Лосось	100 г
Крахмал	7 г
Соевый соус	30 мл
Огурцы	100 г
Перец чили	2 штуки
Апельсиновый сок	500 мл
Сок лайма	10 мл
Манго	60 г

Инструкция

1. Разделать филе лосося, вынуть кости. Нарезать ломтиками. Затем мариновать лосось в соевом соусе и соке лайма в течение двух минут.
2. Нарезать огурец и манго тонкими слайсами.
3. Выпарить апельсиновый сок с перцем чили так, чтобы сока стало меньше в 3 раза. Вынуть перец. Затянуть соус крахмалом до густоты.
4. Выложить огурец и манго на тарелку. Сверху положить лосось. Полить апельсиновым соусом.