

# 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 кипятков (столько, чтобы соль не казалось приторной).
7. Смешать лапшу, морковь, лапшу, грибы. Заправить соусом.