

Теплый салат с баклажанами

Вам понадобится

Баклажан	300 г
Лук	10 г
Помидор	150 г
Болгарский перец	150 г
Растительное масло	30 мл
Листья салата для подачи (руккола, айсберг и т. д.)	100 г

Соус

Соевый соус	по вкусу
Мед	по вкусу
Лимонный сок	по вкусу
Соль, перец	по вкусу

Приготовление

- 1 Баклажаны и болгарский перец нарезать полосками, лук и помидор – кубиком. Смешать соус по вкусу.
- 2 В чашу мультиварки добавить растительное масло. Установить программу ЖАРКА, время приготовления 18 минут. Нажать СТАРТ.

3

После начала обратного отсчета в чашу мультиварки выложить лук, жарить, периодически помешивая. За 10 минут до конца программы говядину добавить в чашу баклажаны. За 5 минут до конца программы добавить болгарский перец. За 3 минуты до – добавить помидор, готовить до конца программы, периодически помешивая.

4

После начала обратного отсчета в чашу мультиварки выложить лук, жарить, периодически помешивая. За 10 минут до конца программы говядину добавить в чашу баклажаны. За 5 минут до конца программы добавить болгарский перец. За 3 минуты до – добавить помидор, готовить до конца программы, периодически помешивая.

5

Далее положить в миску листья салата, сверху выложить теплые овощи, посолить, поперчить, полить соусом по вкусу.

Теплый салат с баклажанами