



СЫТНЫЙ САЛАТ "ПРОВАНС"

Хочешь придать праздничному ужину французский шарм?

Тогда не выставляй все блюда на стол!

Пусть стол будет красиво сервирован, а блюда выноси на тарелках (из магазина **Family Decor** например). Так, как если бы вы ужинали в ресторане!

Вот, например, мой любимый «зимний» салат «Прованс». Во Франции за его сытность и простоту назвали бы его «деревенским», но для нас он скорее французский, чем деревенский, поэтому «прованс» - идеальное название! Жареное мясо, хлеб, сыр и орехи сделают его очень сытным, а медово-горчичная заправка никого не оставит равнодушным!

Понадобится:

Листья салата – лолло rosso, лолло бьонда, редилио (или готовый «микс») – 1 упаковка на 4 порции

Лук порей – 1/3 стебля

Орехи грецкие – 200 граммов

Сыр дор-блю – 100 граммов

Телятина вырезка – 200 граммов

(телятину можно заменить на бекон или утиную грудинку)

Соус «унаги» - 2 столовые ложки

Оливковое масло – 1 столовая ложка

Черный кунжут – 1 столовая ложка

Жидкий мед – 1 чайная ложка

Хлеб – ½ чиабаты

Заправка:

Мед – 2 столовые ложки

Оливковое масло – 4 столовые ложки

Горчица – 2 чайные ложки

Приготовление:

Подготовь все детали салата заранее, а собирай, когда гости уже соберутся за столом.

Мясо нарежь на длинные тонкие полосы, посоли, поперчи и полей оливковым маслом и соусом «унаги». Оставь на полчаса замариноваться.

Орехи обжарь на сухой сковороде. Немного смазав сковороду маслом, обжарь хлеб.

На хорошо разогретой сковороде, на сливочном и оливковом масле быстро обжарь мясо небольшими порциями.

Когда все мясо будет обжарено, сними сковороду с огня, положи в сковороду все обжаренное мясо, полей чайной ложкой меда, посыпь кунжутом и перемешай (крышкой не накрывай).

Перед подачей мясо немного нагрей.

Сделай заправку – жидкий мед смешай с горчицей и постепенно введи оливковое масло. Тщательно перемешиваем до получения однородного соуса, посоли и поперчи.

Листья салатов помой, обсуши и порви руками.

Лук-порей, помой и нарежь полукольцами.

В большой миске смешай листья салата с луком, посоли, поперчи, полей оливковым маслом и 1/3 заправки. Перемешай и выложи на порционные тарелки.

Добавь орехи, хлеб, жареное мясо, ломтики голубого сыра и полей оставшимся соусом.

Флористика, посуда, текстиль и приборы - [Family Decor](#)

Одежда Multibrand Boutique [SOPHENE](#)