KIKKOMAN

Лапша мисо с овощами в арахисовом соусе

Общее время **20 мин** **15 мин** Время подготовки **5 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 192 кДж / 523,5 ккал

Жиры: **19,5 г** Белки: **14,9 г**
Углеводы: **68,2 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

150 г	лапши быстрого приготовления
100 г	капусты пак-чой
1	луковица
0,5	моркови
30 г	очищенных бобов эдамаме
1	зубчик чеснока
1 ст. л.	арахисовой пасты
2 ч. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута
2 ч. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
1 ч. л.	мисо-пасты
0,25 ч. л.	молотого чили
1 ст. л.	лимонного сока
1 ч. л.	сахара
60 мл	воды
	Зелёный лук для украшения
2 ст. л.	арахиса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

150 г лапши быстрого приготовления - **100 г** капусты Пак-чой - **1** луковица - **0,5** моркови - **30 г** очищенных семян эдамаме - **1** зубчик чеснока - **1 ч. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута
Отварите лапшу по инструкции на упаковке.

Мелко нарежьте овощи и обжарьте их в кунжутном масле Kikkoman в течение 2 минут, часто помешивая.

Шаг 2

1 ст. л. арахисовой пасты - **1 ч. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **2 ч. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ч. л.** мисо - **0,25 ч. л.** молотого чили - **1 ст. л.** лимонного сока - **1 ч. л.** сахара - **60 мл** воды
Смешайте все ингредиенты в миске. Добавьте их в сковороду с овощами, добавьте готовую лапшу и перемешайте.

Шаг 3

1 Зеленый лук - **2 ст. л.** арахиса
Порубите арахис и зелёный лук. Разложите лапшу по контейнерам и посыпьте луком и арахисом.