

Лапша вок терияки

Общее время **20 мин** **5 мин** Время подготовки **12 мин** Время приготовления

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 порции

Для лапши в воке:

850 г	брокколи, нарезанной на соцветия
450 г	лапши <i>тие</i> для жарки
100 мл	подсолнечного масла
15 г	зубчиков чеснока, мелко рубленых
350 г	моркови, нарезанной полосками
290 г	красного лука, нарезанного дольками
460 г	красного перца, нарезанного полосками
50	початков мини-кукурузы, из банки
600 мл	<u>вок-соуса Kikkoman Терияки</u>

Для подачи:

50 г	зелёного лука, мелко нарезанного
5 г	кинзы
20	лимонных долек
20 г	перца чили, тонко нарезанного
100 мл	<u>вок-соуса Kikkoman Терияки</u>

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Отварите брокколи в подсоленной воде 2-3 минуты. Затем ненадолго опустите в холодную воду.

Шаг 2

Отварите лапшу 2 минуты и быстро промойте в воде.

Шаг 3

Разогрейте масло в воке, сковороде или опрокидывающейся сковороде на среднем огне (при температуре около 140°C). Добавьте чеснок, морковь, лук и жарьте 2 минуты, помешивая, пока лук не станет золотистым.

Шаг 4

Добавьте брокколи, красный перец и мини-кукурузу и жарьте еще 3 минуты, пока овощи не приготовятся, но и не потеряют хруст.

Шаг 5

Добавьте лапшу, вок-соус Kikkoman Терияки, хорошо перемешайте и жарьте на среднем огне 3 минуты.

Шаг 6

Подавайте лапшу с зелёным луком, кинзой, перцем чили, небольшим количеством вок-соуса Kikkoman Терияки и двумя лимонными дольками на порцию.