

Салат из лапши Соба с заправкой из тахини

Общее время **25 мин** 15 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 630 кДж / 390 ккал

Жиры: **14 г** Белки: **12 г**

Углеводы: **50 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

200 г	лапши Соба
80 г	моркови
100 г	огурца
100 г	красного болгарского перца
0,5	красного лука
30 мл	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
10 мл	рисового уксуса
10 мл	кленового сиропа или меда
10 г	тахини
120 г	помидоров черри (красных и желтых)
	Несколько листьев кинзы для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г лапши Соба - **80 г** моркови - **100 г** огурца - **100 г** красного болгарского перца - **0,5** красного лука

Приготовьте лапшу по инструкции на упаковке, затем промойте под холодной водой и слейте воду. Очистите морковь, затем нарежьте ее вместе с огурцом и красным перцем тонкой соломкой (длиной около 5 см). Нарежьте лук тонкими дольками.

Шаг 2

30 мл соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **10 мл** рисового уксуса - **10 мл** кленового сиропа или меда - **10 г** тахини
Смешайте все вышеперечисленные ингредиенты, чтобы приготовить заправку.

Шаг 3

120 г помидоров черри (красных и желтых) -
Несколько листьев кинзы для украшения
Нарежьте помидоры черри пополам. Смешайте лапшу с овощами из шага 1, добавьте помидоры, полейте заправкой и аккуратно перемешайте. Украсьте листьями кинзы.