

Жареная лапша с соевым соусом и капустой пак-чой

Общее время 30 мин 30 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

2 209 кДж / 527 ккал

Жиры: 14,3 г Белки: 17,9 г

Углеводы: 76,7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

75 г	орехов кешью
250 г	лапши рамен
3	стебля лука-батуна
3	зубчика чеснока
1	красный сладкий перец
100 г	шампиньонов
4	маленькие головки капусты пак-чой
2,5 ст. л.	растительного масла
1 ст. л.	натертого имбиря
75 мл	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
2 ст. л.	соуса чили
2 ст. л.	рисового уксуса
1 ст. л.	<u>масла Kikkoman из</u> <u>поджаренного кунжута</u> несколько листьев кориандра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Орехи кешью обжарить на сковороде без масла и отложить в сторону. Приготовить лапшу с соблюдением указаний на упаковке. Лук-батун очистить, помыть и нарезать кольцами. Чеснок почистить и продавить через чесночный пресс. Сладкий перец разрезать пополам, очистить, помыть и нарезать полосками. Очистить шампиньоны и порезать на кусочки. Китайскую капусту пак-чой порезать на четвертинки и помыть.

Шаг 2

Разогреть растительное масло на сковороде и обжарить лук-батун, чеснок и имбирь. Затем выложить в нее перец, шампиньоны и пак-чой, со всех сторон обжарить, добавить лапшу, перемешать и несколько минут готовить все вместе.

Шаг 3

Сделать смесь из соевого соуса, соуса чили, уксуса и кунжутного масла, влить в готовящееся блюдо и жарить еще несколько минут. Посыпать жареную лапшу орехами кешью и кориандром.