

Якисоба с обжаренным корнем петрушки и салатом из груши

Общее время 60 мин 20 мин Время подготовки 40 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 411 кДж / 567 ккал

Жиры: 20,4 г Белки: 15,2 г

Углеводы: 79,9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

150 г предварительно
отваренной лапши соба

Запечённый корень петрушки:

200 г корня петрушки

40 мл соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman

20 мл масла Kikkoman из
поджаренного кунжута

20 г веганской мисо-пасты

10 г сахара

1 ст. л. рисового уксуса

Соус:

60 г кетчупа

20 мл соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman

30 мл веганского вустерского
соуса

Гарнир:

80 г лука

40 г грибов шиитакэ

60 г моркови

60 г краснокочанной
капусты

40 мл растительного масла
для жарки

Салат:

1 груша

70 г фенхеля

1 ч. л. коричневого сахара

40 мл соевого соуса
натурального брожения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

200 г корня петрушки - 40 мл соевого соуса
натурального брожения Kikkoman - 20 мл масла
Kikkoman из поджаренного кунжута - 20 г
веганской мисо-пасты - 10 г сахара - 1 ст. л.
рисового уксуса

Нарежьте корень петрушки на кусочки
меньшего размера и смешайте с остальными
ингредиентами. Выложите на противень и
запекайте в духовке при 180°C в течение 30
минут.

Шаг 2

60 г кетчупа - 20 мл соевого соуса натурального
брожения Kikkoman - 30 мл веганского
вустерского соуса
Смешайте ингредиенты для соуса.

Шаг 3

80 г лука - 40 г грибов шиитакэ - 60 г моркови -
60 г краснокочанной капусты - 40 мл
растительного масла для жарки - 150 г
предварительно отваренной лапши соба
Лук, морковь и капусту нарежьте соломкой,
грибы — ломтиками. Обжарьте всё на масле в
течение 3 минут, затем добавьте лапшу и соус и
готовьте еще 3 минуты.

Шаг 4

1 груша - 70 г фенхеля - 1 ч. л. коричневого
сахара - 40 мл соевого соуса натурального
брожения Kikkoman - 30 мл сока лайма - 1 ч. л.
рубленого шнитт-лука
Нарежьте грушу и фенхель тонкими слайсами.
Смешайте сахар, соевый соус Kikkoman и сок

Kikkoman
30 мл сока лайма
Для подачи:
1 ч. л. рубленого шнитт-лука

лайма и добавьте к нарезанным ингредиентам.
Выложите готовую якисобу на тарелку,
посыпьте запечённым корнем петрушки и
рубленным шнитт-луком. Салат подавайте в
отдельной тарелке.