

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 шиитаке
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 шиитаке - **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 рубленым шнитт-луком. Салат подавайте в отдельной тарелке.