

Якиудон с чесночными креветками и овощам

Общее время 20 мин 10 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2 704 кДж / 645 ккал

Жиры: 28,6 г Белки: 25,2 г
Углеводы: 70,3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

400 г	лапши Удон
160 г	креветок
60 г	капусты
30 г	зеленого лука
60 г	проростков соевых бобов
20 г	красного болгарского перца
20 г	зеленого болгарского перца
20 г	моркови
20 г	грибов шиитаке
60 мл	<u>масла Kikkoman из поджаренного кунжута</u>
100 мл	<u>вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком</u>

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

60 г капусты - **30 г** зеленого лука - **60 г** проростков соевых бобов - **20 г** красного болгарского перца - **20 г** зеленого болгарского перца - **20 г** моркови - **20 г** грибов шиитаке - **160 г** креветок
Нарежьте капусту, зеленый лук, перец, морковь и грибы шиитаке. Подготовьте креветки: очистите их и удалите кишечник.

Шаг 2

400 г лапши Удон - **30 г** масла Kikkoman из поджаренного кунжута
Нагрейте 30 мл масла Kikkoman из поджаренного кунжута в воке или большой сковороде. Добавьте лапшу, перемешивая ее по мере нагревания. Обжаривайте, помешивая, до легкого зарумянивания и появления небольших подпалин, затем переложите на тарелку.

Шаг 3

30 г масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **100 г** вок-соуса Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком - Жареная лапша из шага 2 -
Оставшиеся овощи и креветки
Добавьте в сковороду оставшееся кунжутное масло Kikkoman и сначала обжарьте креветки до румяности. После этого добавьте все овощи. Верните лапшу в сковороду, добавьте вок-соус Терияки Kikkoman с обжаренным чесноком и перемешайте все, пока блюдо не нагреется и не покроется соусом равномерно. Подавайте сразу.