

Креветки терияки с грибами мун

Общее время 15 мин 10 мин Время подготовки 5 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 731 кДж / 413,5 ккал

Жиры: **12 г** Белки: **18 г**

Углеводы: **58,1 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	тонкой рисовой лапши (½ пачки)
12	черных тигровых креветок
15 г	нарезанных сушеных грибов мун
50 г	зеленого болгарского перца
50 г	моркови
1	лук-шалот
1 см	имбиря
0,5	чили
3,5	зубчика чеснока
2,5 ст. л.	растительного масла
3 ст. л.	<u>соуса Терияки Kikkoman</u> <u>с поджаренным</u> <u>кунжутом</u>
0,25	лайма
3 ст. л.	воды
2 ст. л.	нарезанной кинзы
1 ч. л.	семян кунжута
1 ст. л.	нарезанного зеленого лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г тонкой рисовой лапши (½ пачки)

Приготовьте лапшу по инструкции на упаковке, затем слейте воду.

Шаг 2

12 черных тигровых креветок - **15 г** нарезанных сушеных грибов мун

Почистите креветки, удалив панцирь. Грибы мун замочите в кипятке на 10 минут.

Шаг 3

50 г зеленого болгарского перца - **50 г** моркови - **1** лук-шалот - **1 см** имбиря - **0,5** чили - **3,5**

зубчика чеснока - **2,5 ст. л.** растительного масла
Нарежьте зеленый перец полосками, а морковь соломкой. Мелко нарежьте лук-шалот, имбирь, чили и чеснок. Налейте масло в сковороду и разогрейте около 1 минуты. Добавьте лук-шалот, имбирь, чеснок, зеленый перец, морковь, грибы и креветки.

Шаг 4

3 ст. л. соуса Терияки Kikkoman с поджаренным кунжутом - **0,25** лайма - **3 ст. л.** воды - **2 ст. л.** нарезанной кинзы - **1 ч. л.** семян кунжута - **1 ст. л.** нарезанного зеленого лука

Обжаривайте в течение 1 минуты. Добавьте готовую лапшу и чили. Жарьте еще 2-3 минуты, затем добавьте соус Терияки Kikkoman с кунжутом, сок лайма и воду. Хорошо перемешайте. Готовое блюдо посыпьте кинзой, зеленым луком и кунжутом.