

# Нут и эдамаме в перечном соусе

Общее время 35 мин 15 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):  
2453 кДж / 586 ккал

Жиры: 25 г Белки: 27,5 г  
Углеводы: 61 г

## ИНГРЕДИЕНТ

### Ы

2 порции

Соус:

- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 красных болгарских перца
- 1 ст. л. свежего орегано
- 2 ст. л. свежей петрушки
- 400 мл томатной пассаты
- 2 ст. л. Соевый соус натурального брожения Kikkoman
- 1 ч. л. молотого перца

Дополнительно:

- 1 ст. л. оливкового масла
- 200 г вареного нута
- 200 г вареных соевых бобов эдамаме
- 3 зубчика чеснока
- 1 кусочек/шт. кусочек имбиря (2 см)
- 1 перец чили
- 4 ст. л. тыквенных семечек
- Листья петрушки для украшения

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

Обжарьте нарезанный кубиками болгарский перец в оливковом масле. Когда кожица перца начнет темнеть, добавьте зелень и пассату. Тушите смесь в течение 10 минут, добавив соевый соус Kikkoman и молотый перец, затем смешайте блендером до получения однородного соуса.

### Шаг 2

В другой сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте нут и эдамаме, а также мелко нарезанные чеснок, имбирь и перец чили. Когда они приобретут золотистый цвет, их можно подавать с соусом.

### Шаг 3

Посыпьте блюдо тыквенными семечками и свежими листьями петрушки.