KIKKOMAN

Овощи с хрустящей лапшой в воке

Общее время **25 мин** **10 мин** Время подготовки **15 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 708 кДж / 408 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

Для лапши:

- арахисового или рапсового масла для фритирования
- **150 г** рисовой лапши

Для приготовления овощей, обжаренных с перемешиванием:

- **2** красных сладких перца, нарезанных соломкой
- **1** желтый сладкий перец, нарезанный соломкой
- **1** головка красного лука, нарезанная соломкой
- **2** моркови, нарезанных тонкой соломкой
- **150 г** стручков сахарного гороха, разрезанных вдоль на 2 части
- **150 г** мини-кукурузы в початках (консервированной), разрезанной вдоль на 2 части

Для приготовления соуса для фритюра:

- **3 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman
- сок 1 лайма
- **1 ст. л.** тростникового сахара
- **1 ч. л.** натертого имбиря
- **1** стручок зеленого перца чили, нарезанный

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Рисовую лапшу поломать. Разогреть масло в воке до температуры примерно 190 °C и обжарить в нем небольшими порциями рисовую лапшу в течение нескольких секунд, пока она не увеличится в объеме, станет белой и хрустящей. Выложить лапшу на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир и поставить в теплое место.

Шаг 2

Смешать соевый соус, сок, сахар и имбирь. Удалить из вока масло, оставив только 2 ст. л., и на сильно разогретом масле обжарить сладкий перец, морковь и лук примерно 3 минуты. Добавить стручки сахарного гороха и мини-кукурузу в початках и жарить еще 3 минуты.

Шаг 3

Добавить соевый соус к овощам и на среднем огне в течение примерно 2 минут пассеровать овощи, чтобы их поверхность стала блестящей. Выложить овощи в глубокие тарелки, положить сверху хрустящую лапшу и подать на стол, украсив нарезанным чили.

тонкой соломкой