

# Салат из лапши Соба с заправкой из тахини

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

Пищевая ценность (на порцию):  
**1 630 кДж / 390 ккал**

Жиры: **14 г** Белки: **12 г**  
Углеводы: **50 г**

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

<b>200 г</b>	лапши Соба
<b>80 г</b>	моркови
<b>100 г</b>	огурца
<b>100 г</b>	красного болгарского перца
<b>0,5</b>	красного лука
<b>30 мл</b>	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
<b>10 мл</b>	рисового уксуса
<b>10 мл</b>	кленового сиропа или меда
<b>10 г</b>	тахини
<b>120 г</b>	помидоров черри (красных и желтых) Несколько листьев кинзы для украшения

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### Шаг 1

**200 г** лапши Соба - **80 г** моркови - **100 г** огурца - **100 г** красного болгарского перца - **0,5** красного лука  
Приготовьте лапшу по инструкции на упаковке, затем промойте под холодной водой и слейте воду. Очистите морковь, затем нарежьте ее вместе с огурцом и красным перцем тонкой соломкой (длиной около 5 см). Нарежьте лук тонкими дольками.

### Шаг 2

**30 мл** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **10 мл** рисового уксуса - **10 мл** кленового сиропа или меда - **10 г** тахини  
Смешайте все вышеперечисленные ингредиенты, чтобы приготовить заправку.

### Шаг 3

**120 г** помидоров черри (красных и желтых) -  
Несколько листьев кинзы для украшения  
Нарежьте помидоры черри пополам. Смешайте лапшу с овощами из шага 1, добавьте помидоры, полейте заправкой и аккуратно перемешайте. Украсьте листьями кинзы.