KIKKOMAN

Стир-фрай с морскими гребешками, цветной капустой и горохом

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

Пищевая ценность (на порцию):
1 500 кДж / 360 ккал

Жиры: **17 г** Белки: **28 г**
Углеводы: **20 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

200 г	морских гребешков, только мякоть
0,25 ч. л.	жёлтого порошка карри
90 мл	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
250 г	цветной капусты
0,5 пучка	зелёного лука
1	стебель сельдерея
	Растительное масло для жарки (например, рапсовое)
1 ст. л.	масла Kikkoman из поджаренного кунжута
150 г	замороженного зелёного гороха
50 г	сладкого стручкового гороха
1 ч. л.	тёртой лимонной цедры
0,5 пучка	мяты, рубленой
1 ст. л.	лимонного сока
0,5	перца чили, рубленого (по желанию)

Для украшения:

1 горсть	ростков гороха (по желанию)
1	половинка лимона (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Разрежьте морские гребешки на четвертинки. Приправьте щепоткой карри и сбрызните примерно 30 мл соевого соуса Kikkoman.

Шаг 2

Цветную капусту разделите на соцветия. Мелко нарубите белую часть зелёного лука и нарежьте зелёную часть на кусочки размером 2 см. Тонко нарежьте сельдерей.

Шаг 3

Разогрейте в воке немного растительного масла, затем добавьте в вок кунжутное масло Kikkoman и цветную капусту. Обжаривайте около 2 минут. Добавьте замороженный горох, сельдерей и белую часть зелёного лука и жарьте, помешивая, около 2 минут. Добавьте морские гребешки и жарьте на сильном огне около 90 секунд. Затем добавьте стручковый горох, зелёную часть лука и лимонную цедру. Добавьте примерно 50-70 мл соевого соуса Kikkoman и жарьте, пока жидкость не испарится. В конце добавьте измельчённую мяту, приправьте лимонным соком и перцем чили.

Шаг 4

Подавайте с ростками гороха и/или лимоном, по желанию.