KIKKOMAN

Стир-фрай с креветками, манго и мятой

Общее время **17 мин** **10 мин** Время подготовки **7 мин** Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
1 000 кДж / 240 ккал

Жиры: **11 г** Белки: **24 г**
Углеводы: **12 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

30 мл	растительного масла
200 г	сырых креветок, очищенных
2	зубчика чеснока, нарезанных слайсами
50 г	красного лука, нарезанного тонкими дольками
100 г	красного болгарского перца, нарезанного полосками
100 г	манго, нарезанного кубиками
100 г	молодой кукурузы, маринованной
15 мл	сока лайма
40 мл	слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman

Для украшения:

1 ст. л.	свежей мяты
1 ч. л.	чёрного кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

15 мл растительного масла - **200 г** сырых креветок, очищенных - **2** зубчика чеснока, нарезанных слайсами
Нагрейте вок, добавьте масло, затем креветки и чеснок. Жарьте 2–3 минуты, пока креветки не станут розовыми. Снимите с огня и отложите в сторону.

Шаг 2

15 мл растительного масла - **50 г** красного лука, нарезанного тонкими дольками - **100 г** красного болгарского перца, нарезанного полосками
Нагрейте масло в том же воке и обжарьте лук и перец в течение 2 минут.

Шаг 3

100 г манго, нарезанного кубиками - **100 г** молодой кукурузы, маринованной - **15 мл** сока лайма - **40 мл** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** свежей мяты - **1 ч. л.** чёрного кунжута
Добавьте манго, кукурузу, сок лайма и приготовленные креветки к овощам из шага 2. Приправьте слабосоленым соевым соусом Kikkoman, перемешайте и жарьте еще 2 минуты. Украсьте мятой и чёрным кунжутом.