

Тушеные мидии по-испански с чоризо

Общее время **35 мин** 10 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 966 кДж / 470 ккал

Жиры: **25 г** Белки: **36 г**

Углеводы: **24 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

3 ст. л.	оливкового масла
4 ст. л.	нарезанной сырокопченой колбасы чоризо
1	луковица
1 ст. л.	измельченного чеснока
0,5 ст. л.	копченой паприки
3 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения Kikkoman</u>
400 г	нарезанных помидоров
500 г	свежих мидий
1 горсть	рубленой петрушки
0,25	лимона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

3 ст. л. оливкового масла - **4 ст. л.** нарезанной сырокопченой колбасы чоризо - **1** луковица - **1 ст. л.** измельченного чеснока - **0,5 ст. л.** копченой паприки - **3 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **400 г** нарезанных помидоров

Добавьте оливковое масло в большую сковороду и обжаривайте чоризо на сильном огне 2 минуты. Уменьшите огонь, добавьте нарезанный лук и обжаривайте в течение 5 минут. Затем добавьте чеснок, копченую паприку, соевый соус Kikkoman и готовьте еще 2 минуты. Следите, чтобы чеснок не подгорел. Затем добавьте нарезанные помидоры, увеличьте огонь до максимума и готовьте пока соус не уменьшится вдвое.

Шаг 2

500 г свежих мидий - **1 горсть** рубленой петрушки - **0,25** лимона

Положите очищенные мидии в томатный соус. Накройте крышкой и тушите 3–5 минут, пока они не раскроются. Приправьте горстью рубленой петрушки и подавайте, украсив дольками лимона.