

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 chorizo
1	луковица
1 ст. л.	измельченного чеснока
0,5 ст. л.	копченой паприки
3 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
400 г	нарезанных помидоров
500 г	свежих мидий
1 горсть	рубленой петрушки
0,25	лимина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

3 ст. л. оливкового масла - **4 ст. л.** нарезанной
сырокопченой колбасы chorizo - **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 chorizo 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.