

ПРЯНАЯ ЛАПША С КРЕВЕТКАМИ И АРАХИСОМ



 45 минут

 118 ккал; БЖУ 14/2/11 (на 100 г)

 360 г (каждая порция)

Ингредиенты:

цукини, лук порей, болгарский перец, острая паста из морепродуктов, соус устричный, арахис, лапша удон, креветки.

 Предварительно разморозьте морепродукты



1

Цукини нарежьте ломтиком, перец - соломкой, лук - порей - кольцами. Креветки разрежьте вдоль пополам.



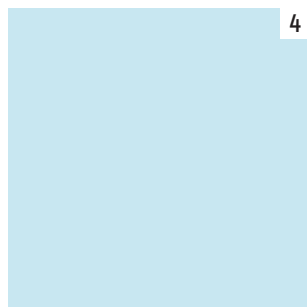
2

Разогрейте сковороду и сбрызните растительным маслом. Обжаривайте креветки 1 минуту на сильном нагреве, добавьте овощи. Жарьте еще 3-4 минуты, помешивая. Посолите и поперчите.



3

Лапшу удон опустите в слегка подсоленную кипящую воду и отваривайте 3 минуты. Откиньте на дуршлаг и сбрызните растительным маслом.



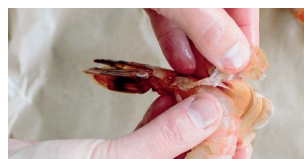
4

Лапшу переложите на сковороду с овощами и креветками, добавьте пасту из морепродуктов, устричный соус, прогрейте 30 секунд. На сухой раскаленной сковороде обжаривайте арахис 1 минуту.



5

Готовую лапшу посыпьте арахисом и подавайте порционно к столу.



Креветки очистите от панциря, сделайте надрез и удалите черную нитку (кишечник).