


МИСО СУП С ЛАПШОЙ УДОН, КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

REBOX.BY



 00 минут

 000 ккал; БЖУ 00/00/00 (на 100 г)

 000 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте ...

Ингредиенты:

мякоть бедра, шампиньоны, паста соевая, бульон хондаши, соевой соус, морковь, лапша удон, лук зеленый, водоросли вакаме.



Морковь очистите, нарежьте тонкой соломкой, лук нарежьте перьями, шампиньоны - ломтиками, курицу - полосками. Водоросли залейте 100 мл воды для набухания.



В кастрюлю налейте 1 л воды, доведите до кипения, добавьте соевую пасту, соевый соус и хондаши, проварите 1-2 минуты при слабом кипении. Добавьте курицу и варите 7-8 минут, добавьте шампиньоны и варите еще 3-4 минуты.



В кипящую, подсоленную воду опустите лапшу, отваривайте 3 минуты и откиньте на дуршлаг сбрызните растительным маслом.



В тарелку выложите лапшу, морковь, водоросли, налейте суп мисо и украсьте зеленым луком.