

ЛАПША УДОН С КРЕВЕТКАМИ И ОРЕХОВЫМ СОУСОМ



 35 минут

 182 ккал; БЖУ 9/5/16 (на 100 г)

 403 г (каждая порция)

Ингредиенты:

креветки, лапша удон, лук-порей, чеснок, чили, кунжутная заправка, сливки, зелень.

 Предварительно разморозьте креветки

КЛАССИК-МЕНЮ



1
В кипящую подсоленную воду опустите лапшу удон. Варите на среднем огне 2 минуты. Откиньте на дуршлаг и сбрызните растительным маслом.



2
Лук-порей нарежьте кольцами, чеснок – тонкими лепестками, перец чили – перьями.



3
Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Обжаривайте чеснок до золотистого цвета. Добавьте чили по вкусу (оставьте немного для украшения). Добавьте креветки. Посолите и обжаривайте, помешивая, 2 минуты. Добавьте лук-порей и обжаривайте еще 2-3 минуты.



4
К креветкам на сковороду отправьте лапшу. Влейте сливки. Перемешайте и протушите 2-3 минуты. Добавьте кунжутную заправку, перемешайте и прогрейте на среднем огне еще 1 минуту.



5
подавайте лапшу, украсив зеленью и лепестками чили.