

КРЕВЕТКИ С ГРЕЧНЕВОЙ ЛАПШОЙ В КИСЛО СЛАДКОМ СОУСЕ



35 минут



102 ккал; БЖУ 9/1/16 (на 100 г)



390 г (каждая порция)

Ингредиенты:

креветки, лапша соба, перец,
морковь, брокколи, чеснок,
соус сладкий чили, перец чили.



Предварительно разморозьте креветки



1

Морковь и перец почистите, нарежьте соломкой. Чеснок мелко порубите, перец Чили нарежьте колечками, брокколи разделите на мелкие соцветия.



2

В кипящую подсоленную воду опустите лапшу, отварите 1,5-2 минуты, откиньте на дуршлаг сбрызните растительным маслом.



3

На хорошо разогретой сковороде обжарьте креветки с чесноком 2 минуты, добавьте овощи и обжарьте все, помешивая 2-2,5 минуты.



4

Добавьте в сковороду лапшу и сладкий соус Чили, перемешайте и прогрейте 1 минуту.



5

На тарелку выложите лапшу украсьте колечками чили и подавайте к столу.