

ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША С КУРИЦЕЙ В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ



⌚ 30 минут

📋 159 ккал; БЖУ 11/6/15 (на 100 г)

🍽️ 360 г (каждая порция)

❄️ Предварительно разморозьте мякоть бедра

Ингредиенты:

мякоть бедра, лапша соба,
перец, морковь, лук, лук зе-
леный, соус устричный, соус
сладкий чили, соус соевый,
масло кунжутное, семена
кунжута, перец чили.



В сотейник добавьте устричный и соевый соус, соус сладкий чили, кунжутное масло, перемешайте и прогрейте, не доводя до кипения.

Лук и морковь почистите, перец очистите от семян. Лук, морковь и перец нарежьте мелкой соломкой, зеленый лук - крупными перьями, мякоть бедра - бруском.

В кипящей подсоленной воде отварите гречневую лапшу 1,5 -2 минуты, откиньте на дуршлаг, сбрызните растительным маслом.



На хорошо разогретой сковороде с 1 ст.л. растительного масла обжарьте курицу 2-3 минуты. Добавьте овощи, хорошо перемешайте и обжарьте 3-4 минуты.

В сковороду к курице и овощам добавьте лапшу и соус, перемешайте, прогрейте 2 минуты. В конце приготовления добавьте зеленый лук, перемешайте и снимите с плиты.

На тарелку выложите лапшу, украсьте лепестками чили, посыпьте кунжутом и подавайте к столу.