


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 зеленый, соус устричный, соус сладкий чили, соус соевый, масло кунжутное, семена кунжута, перец чили.



1

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



2

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



3

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



4

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



5

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.



6

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