

## Креветки с овощами по-азиатски



На 100 грамм:  
Калорийность: **51 ккал.**  
Белки: **6,2 г.**  
Жиры: **0,3 г.**  
Углеводы: **6,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krevetki-s-ovoshami-po-aziatski/>

### Ингредиенты:

- креветки - 340 г
- чеснок - 3 зубчика
- репчатый лук - 170 г
- соль - ч. ложки
- кайенский перец - ч. ложки
- зеленый горошек - 300 г
- красный перец - 300 г
- морковь - 300 г
- брокколи - 300 г
- овощной бульон - 2 ст. ложки
- лимонный сок - 1 ст. ложка

### Приготовление:

Положите оттаявшие и обсушенные креветки в глубокую тарелку.

Добавьте соль и кайенский перец и хорошо перемешайте.

Протереть сковороду салфеткой, смоченной маслом. Жарьте креветки, часто помешивая, в течение 5 минут.

Выложите креветки обратно в тарелку, оставив жидкость в сковороде.

Порежьте лук, измельчите чеснок и положите их в сковороду. Жарьте в течение 3 минут.

Порежьте перец, морковь и брокколи. Положите их в сковороду вместе с горошком и залейте бульоном.

Уменьшите огонь до среднего и готовьте овощи, пока они не станут мягкими, но хрустящими - примерно 4 минуты.

Выложите креветки обратно на сковороду, добавьте лимонный сок и готовьте еще 1 минуту.

При желании подайте с рисом и соевым соусом.