

Лапша с овощами и соевым соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **89.18 ккал.**
Белки: **3.27 г.**
Жиры: **0.79 г.**
Углеводы: **17.25 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lapsha-s-ovoshami-i-soevym-sousom/>

Ингредиенты:

- сухая яичная лапша 150 грамм
- морковь средняя 1 шт
- сладкий перец средний 1 шт
- кабачок 250 г
- шампиньоны 250 грамм
- чеснок 3 зубчик
- свежий имбирь 30 грамм
- соевый соус 75 мл
- сахар 3 ст.л
- яблочный или белый винный уксус 2 ст.л
- кукурузный крахмал 1 ч.л
- зеленый лук 20 грамм

Приготовление:

Лапшу отвариваем по инструкции на упаковке. Промываем холодной водой, оставляем стекать. Морковь нарезаем брусочками. Грибы режем толстыми пластинками, кабачок режем на четвертинки кружков, перец - на среднего размера кусочки. Мелко рубим чеснок и имбирь. В воке на сильном огне разогреваем 2 ст.л. растительного масла. Кладем морковь и жарим, помешивая, 2-3 минуты. Добавляем перец и жарим, помешивая, еще минуту. Добавляем чеснок, имбирь, грибы и кабачок, жарим еще минуту. Соевый соус смешиваем с уксусом, сахаром и крахмалом. Вливаем в вок. Готовим, пока не загустеет, около полуминуты. Добавляем в вок лапшу и мелко нарубленный лук. Перемешиваем, прогреваем и снимаем с огня.