

ЛАПША С ОРЕХАМИ И ОВОЩАМИ

ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 25 минут | ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 минут

НА 4 ПОРЦИИ



450 г цельнозерновых пшеничных спагетти или других макарон
¼ стакана овощного бульона
1 луковица, нарезанная кольцами
½ красного болгарского перца, очищенная от семян и нарезанная кубиками
½ зеленого болгарского перца, очищенная от семян и нарезанная кубиками
2 перца халапеньо, очищенных от семян и нарезанных кубиками
2 стакана мелко нарезанной брокколи
1 крупная нарезанная морковь
¼ стакана мелко нарезанного свежего базилика

2 столовые ложки кунжута
¼ стакана натурального арахисового масла
¼ стакана легкого тамари или соевого соуса
2 столовые ложки рисового уксуса без приправ
1 столовая ложка измельченного свежего имбиря
2 измельченных зубчика чеснока
2 столовые ложки сиропа агавы
3 тонко нарезанные головки зеленого лука
¼ стакана дробленого арахиса
морская соль по вкусу

1. Отварите макароны и отставьте в сторону.
2. В большую сковороду влейте ¼ стакана овощного бульона, добавьте лук, перец, брокколи и морковь. Готовьте 5 минут, пока овощи слегка не отварятся.
3. Помешивая, добавьте макароны, базилик и кунжут. Отставьте в сторону.
4. В отдельную кастрюлю положите арахисовое масло, тамари или соевый соус, рисовый уксус, имбирь, чеснок и агаву. Готовьте на среднем огне, постоянно помешивая, до однородной консистенции. Полейте макароны этой смесью.
5. Украстьте зеленым луком и арахисом. Посолите.

СОВЕТЫ:

Стручковый горох и цветная капуста отлично заменят брокколи.
Чтобы красиво нарезать морковь, воспользуйтесь специальным ножом для чистки овощей.



[Купить книгу на сайте kniga-biz.ua >>>](#)