

Яичная лапша с курицей и сладким перцем по-азиатски



0 ч 30 мин

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ



4 порции

Калорийность: 363 Ккал

Белки: 22.2 грамм

Жиры: 6.1 грамм

Углеводы: 53.4 грамм



10 ингредиенты

Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#), [Лапша](#)

Ингредиент	Кол-во
Кетчуп	2 чайные ложки
Яичная лапша	300 г
Соевый соус	50 мл
Морковь	1 штука
Сладкий перец	1 штука
Чеснок	1 зубчик
Зеленый лук	по вкусу
Молотый перец чили	по вкусу
Куриное филе	200 г
Кунжут	2 столовые ложки

Инструкция

1. Лапшу отварить по инструкции на упаковке.
2. Куриное филе нарезать кубиками, болгарский перец и морковь — соломкой, чеснок мелко порубить, все посолить и обжарить на большой сковороде или воке на большом огне в течение 3 минут.
3. Соевый соус разбавить таким же количеством воды, добавить кетчуп, перец чили, перемешать.
4. Выложить на сковороду лапшу, полить соусом, добавить кунжут, жарить еще 3 минуты. Перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком.