

# Яичная лапша с курицей и сладким перцем по-азиатски



0 ч 30 мин



4 порции



10 ингредиенты

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	363 Ккал
Белки:	22.2 грамм
Жиры:	6.1 грамм
Углеводы:	53.4 грамм

# Ингредиенты

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

Ингредиент	Кол-во
Кетчуп	2 ч. л.
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 ст. л.

# 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.