

Гречневая лапша с креветками и брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **139.02 ккал.**
Белки: **7.03 г.**
Жиры: **6.77 г.**
Углеводы: **13.12 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevaya-lapsha-s-krevetkami-i-brokkoli/>

Ингредиенты:

- лапша гречневая 75 г
- капуста брокколи 100 г
- помидоры черри 4 штуки
- соус соевый 3 столовые ложки
- бальзамический уксус 1 столовая ложка
- масло оливковое 2 столовые ложки
- соль по вкусу
- перец чили молотый по вкусу
- креветки очищенные 150 г

Приготовление:

Отварить гречневую лапшу в подсоленной воде 8 минут, затем откинуть на дуршлаг и промыть прохладной водой.

На сковороде влить оливковое масло, соевый соус и бальзамический уксус, перемешать и разогреть. Добавить на разогретую сковороду капусту брокколи и помидоры черри, тушить 3 минуты.

После этого добавить к овощам лапшу, перемешать и обжаривать еще 3 минуты.

Добавить к лапше и овощам креветки, все перемешать и обжаривать, помешивая, 2 минуты.

Также можно добавить молотый перец чили, если любите острое. После готовности можно полить соевым соусом.