

# Лапша в кунжутном соусе с арахисом

Тяжелый день? Бывает. Надо перекусить как следует, чтоб сил побольше хватило. Лапша в кунжутном соусе с арахисом – отличный вариант.



Очень калорийное и “тяжелое” блюдо, надолго поддерживающее ощущение сытости. То, что надо в сумасшедшие дни. Проверено лично.

#пища #лапша #кунжут #арахис

## Лапша в кунжутном соусе с арахисом. Ингредиенты:

Пшеничная лапша – 150 граммов

Арахис – 2 столовые ложки

Кунжут – 2 столовые ложки

Вода – 50 миллилитров

Соевый соус – 1 чайная ложка  
Сахар – 1/2 чайной ложки  
Чёрный перец – 1 чайная ложка  
Зелёный лук – несколько перьев  
Перец чили – 1 штука  
Уксус (рисовый или винный) – 1 чайная ложка



## **Лапша в кунжутном соусе с арахисом. Приготовление:**

Раздавить семена кунжута в ступке в однородную пасту (можно смолоть в кофемолке). Понемногу добавляя воду к кунжутной пасте, взбить до получения однородного соуса средней густоты.

Добавить к кунжутной пасте соевый соус, сахар, свежемолотый черный перец, немного тонко нарезанного чили а также уксус, и снова размешать соус до однородности.

Довести воду до кипения, посолить и добавьте лапшу, которую следует отварить в течение нескольких минут согласно инструкции на упаковке.

Слить воду, добавить лапшу к соусу и интенсивно перемешать, чтобы соус полностью ее обволакивал.

Разложить лапшу по мискам, посыпать жареным арахисом и тонко нарезанным зеленым луком.

Рецепт найден [здесь](#).



[Рисовая лапша с овощами и сурими](#). По умному крабовые палочки именуются сурими. И при их изготовлении не один краб не пострадал. Рисовая лапша с овощами и сурими хуже от этого не стала.

[Куриная лапша](#). Страна восходящего солнца передовик в использовании всяческого рода приспособлений. Куриная лапша с японской салфеткой для снятия накипи опробована на российской кухне. Более того на кухне тамбовской, и конкретнее на кухне нашей.

[Японская лапша с зелёной фасолью и индейкой](#). Японская лапша с зелёной фасолью и индейкой – просто, быстро и очень вкусно.

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#),

[Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#).