Монообед в азиатском стиле (30 марта 2014)

Бегу к Зоряночке на "Монообед. Паста.3 сезон".

1. Фунчоза с овощами
Нет ничего проще, чем делать этот салат: замочить лапшу, порезать овощи и заправить. Исчезаем очень быстро.



Ингредиенты:

2 связки фунчозы
1 болгарский перец
1 огурец
1 морковь
1 зубчик чеснока
3-4 ст.л. растительного малса
1 ч.л. семян кунжута
соль
молотый черный и красный перцы
молотый кориандр
1 ст.л. соевого соуса
1.5 ч.л. рисового уксуса (можно заменить лимоном)
0.5 ч.л. сахара
зелень

Приготовление:

Замочить фунчозу в кипятке на 5-10 минут.
Нарезать соломкой морковь, перец и огурец. Пересыпать солью, дать постоять 5 минут. Нарезать мелко чеснок.
Фунчозу откинуть на друшлаг или сито. Положить в миску. Посолить, поперчить. Овощи отжать, добавить к лапше. Добавить растительное масло, соевый соус, уксус, сахар, чеснок, кориандр. Все перемешать, если надо - добавить соль. Украсить зеленью.

2. Лапша из черного риса с овощами и курицейЛапша из черного риса с овощами и курицей

Леночка **mozg72** , спасибо за подарок! Нам эта лапша очень понравилась.



Ингредиенты:

Филе 1 грудки цыпленка

0.5 шт красного болгарского перца

50 г зеленой фасоли

20 г кукурузы

1 луковица

Лапша из черного риса

Соль

Молотый черный перец

Молотый красный перец

Молотый кориандр

Семена кунжута

1 зубчик чеснока

1 ст.л. соевого соуса
1 ст.л рисового уксуса
1 ст.л. рыбного соуса
1 ст.л. китайского вина
2 ст.л. кунжутного масла
Кинза

Приготовление:
Грудку нарезать тонкими ломтиками. Замариновать в соевом соусе, рисовом уксусе, посолить. Поперчить. Оставить на 15-20 минут.
Лук нарезать полукольцами, болгарский перец – соломкой. Чеснок измельчить.
Если фасоль и кукуруза замороженные – разморозить и слить воду.
Обжарить лук до полуготовности, положить кусочки мяса, обжарить в ВОКе на сильном огне 1-2 минуты, добавить болгарский перец, обжарить 1 минуту.
Добавить размороженную фасоль и кукурузу, обжарить 1 минуту, добавить вино, рыбный соус, чеснок, обжарить еще 2 минуты.
Отварить отдельно лапшу с подсоленной воде.
В конце добавить к овощам лапшу, хорошо перемешать. Посыпать кинзой.
Приятного аппетита!

Комментарии (39)

> **mozg72** 30 марта 2014 02:01
>
> …шикардос:) я такое уж мега как уваЖЖаю:):):):) Леночек, рада, что лапша понравилась:):):):)

> **eastflower** 30 марта 2014 09:42
>
> Леночек, спасибо большое за возможность попробовать эту лапшу!!! Очень-очень понравилась.

> **magdacook** 30 марта 2014 02:12
>
> я о такой даже не слыхала))

eastflower 30 марта 2014 08:40

Мариночка, я о такой тоже не слышала, вот поэтому Леночка прислала попробовать.

lifetastesgreat 30 марта 2014 06:37

лапша из черного риса меня заинтриговала! ни разу такой не видела в продаже..

eastflower 30 марта 2014 09:43

Анечка, и я вот не встречала, Леночка mozg_72 прислала поробовать. У них уже этот товар появился, наверное, скоро у нас тоже появится.

arigos 30 марта 2014 08:37

М-м-м! Вкусненько тут у вас!)))

eastflower 30 марта 2014 09:43

Спасибо! Да, мы любим лапшу.

arigos 30 марта 2014 11:15

И мы)))

natapovarenok 30 марта 2014 10:17

Интересные рецепты!

eastflower 30 марта 2014 14:44

Спасибо! Буду рада, если пригодятся.

aranart 30 марта 2014 10:59

Обожаю азиатские мотивы) Отличный обед!

eastflower 30 марта 2014 14:45

Дарик, спасибо! Все благодаря ЖЖ, увидела у тебя собу, тоже захотелось лапши.

foodfm 30 марта 2014 11:08

Прямо все по мне без исключений и сомнений!:))) тоже очень часто такое делаю

foodfm 30 марта 2014 11:08

А вот то, что есть лапша даже из дикого риса, вообще не знала

eastflower 30 марта 2014 14:41

Так я у тебя и насмотрелась, вспомнила про свой ВОК и заодно Зоряночке успела.

eastflower 30 марта 2014 14:46

Я тоже не знала, мне Леночка прислала попробовать. Я и не видела у нас. Если где увидишь, дай знать, обязательно прикуплю еще.

zoryanchik 30 марта 2014 12:37

Обожаю всякие такие штуки с лапшой и соусами,очень люблю!Мне тоже Лена такую лапшу прислала)))

eastflower 30 марта 2014 14:47

Ее так легко готовить, очень люблю. Весной больше хочется, да, и детки едят с удовольствием. Какая Лена - молодец, познакомила нас с новым продуктом. Буду ждать твоей лапши.

imungu 30 марта 2014 13:31

Какое все вкусное и яркое

eastflower 30 марта 2014 14:47

Ирочка, спасибо!

sunpolina 30 марта 2014 14:25

Леночка, прекрасный салатик! Взяла на вооружение ;))

eastflower 30 марта 2014 19:10

Полиночка, очень рекомендую, ушел за раз.

sago_cuisine 30 марта 2014 16:07

лапша из чёрного риса - неизвестный мне зверь:))Фунчоза аппетитная до невозможности:)

eastflower 30 марта 2014 19:09

Светочка, спасибо! Да, я ее тоже не знала, это все волшебница-Лена открыла ее для меня. Теперь буду в городе искать в магазинах.

sago_cuisine 30 марта 2014 19:19

Я у нас не видела, так бы точно не пропустила:) С чернилами каракатицы - самая экзотическая в наших краях:)

eastflower 30 марта 2014 19:22

С чернилами я тоже видела, надо будет опробовать. Рецепт у тебя как раз и видела.

sago_cuisine 30 марта 2014 19:42

да, было дело:)

aspasia_roma 30 марта 2014 18:16

Спасибо.Фотки - классные.

eastflower 30 марта 2014 19:09

Спасибо! Буду рада, если пригодится.

aspasia_roma 30 марта 2014 19:55

Я люблю Восток. И их кухню тоже.делала в МГУ диплом по культуре Дальнего Востока.

eastflower 30 марта 2014 22:28

Ух, ты - значит, вы - специалист. Очень интересно. У меня мама приучила деток к корейской кухне (у меня муж - украинец, любит не все блюда), а вот детки уплетают бабушкину еду с большим восторгом, даже острую.

aspasia_roma 30 марта 2014 22:30

Восточная еда достаточно здоровая. По сравнению с американской, например.Так что правильно сделала Ваша мама.

eastflower 30 марта 2014 22:48

Спасибо, я ей передам. Да, я помню, что в детстве мы ели много овощей и травы. Все-таки бабушка и дедушка были земледельцами, так что заготавливали на зиму и выращивали сами очень много овощей.

aspasia_roma 30 марта 2014 22:56

Вы счастливица. Вам кормили правильно.Мне мама давала молоко пастеризованное с белым хлебом…

para_gn0m0v 30 марта 2014 21:57

Леночка, хороший обед-быстрый и довольно легкий!

eastflower 30 марта 2014 22:27

Оксаночка, спасибо! Да, очень легко и быстро - палочка-выручалочка.

sunpolina 6 апреля 2014 20:41

Салатик получился высший класс! Очень лёгкий, быстрый, яркий, сочный и при этом очень сытный! А, главное, после него не хочется пить, что является признаком сбалансированного блюда ;))) БЛАГОДАРЮ за чудесный рецепт!!

eastflower 6 апреля 2014 20:54

Полиночка, рада, что тебе понравился. Очень красивый у тебя получился.

Elena Tsoy (Tsoy)

Готовлю торты, пирожные, зефир и панеттоне на заказ

ТЕЛЕФОН **+7 911-213-67-68**

ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛ **@ТелеЦойка** ·
https://t.me/tsoikaeast

