

с креветками, проростками сои, грибами

Категория: Вторые блюда | Кухня: Другая | Время: 32 мин | Сложность: средне

Описание

На 1 порцию, рубрика «Соло». Журнал «Лиза» 17/2006, стр. 66. К сведению: тушеные овощи можно приправить соевым соусом и капелькой лимонного сока. Время приготовления 45 мин. В одной порции 500 ккал: белки 22 г, жиры 32 г, углеводы 32 г.

Ингредиенты

- мука — 0.50 стакан
- разрыхлитель
- молоко — 60.00 мл
- растительное масло — 4.00 ч. л.
- яичный желток — 1.00 шт.
- лук-порей — 50.00 г
- шампиньоны — 30.00 г
- морковь — 1.00 шт.
- зеленый лук — 1.00 стебель
- зеленый горошек — 1.00 ст. л.
- проростки сои — 25.00 г
- имбирь молотый
- кориандр молотый
- чеснок — 1.00 зубчик
- креветки — 50.00 г
- соль
- перец
- сладкий перец

Приготовление

1. Смешать муку и разрыхлитель, влить молоко и венчиком замесить тесто, добавив 1 ч. л. растительного масла и желток; приправить щепоткой соли и оставить на 20 минут.
2. Лук-порей нарезать кольцами, грибы — четвертушками, морковь — кружочками, а репчатый лук — кубиками; все овощи жарить, помешивая, 10 минут в 1 ст. л. масла.
3. Добавить горошек и проростки, слегка поджарить; посолить, поперчить, приправить имбирем и кориандром.

4. Креветки и рубленый чеснок обжаривать по 2 минуты с каждой стороны в 1 ч. л. масла.
5. Испечь 2 блинчика, выложить начинку и свернуть кулечком, скрепив по желанию кольцом сладкого перца.

Рецепт из "Книги рецептов" | Автор: Ксюша | 27.10.2026