



Острый куриный суп с горошком, грибами иньвер под соусом терияки



Ингредиенты

◦ Зеленый горошек "Нежный"	1/2 банки (200г)
◦ Чеснок	5 зубчиков
◦ Соус чили	1 ч. л.
◦ Лук зеленый	1 пучок
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Соль морская	3 г
◦ Соус терияки	60 мл
◦ Яичная лапша	100 г
◦ Имбирь корень	10 г
◦ Перец молотый	по вкусу
◦ Бульон куриный	750 мл
◦ Куриная грудка	250 г
◦ Перец горошком	3 г
◦ Перепелиные яйца	6 шт.
◦ Грибы сухие иньвер	20 г

Способ приготовления:

🕒 60 мин

🍴 4 порции

🍽 260 ккал

1. Два зубчика чеснока мелко нарежьте и проириите с морской солью, смешайте с молотым перцем. Натрите получившейся смесью куриные грудки и оставьте мариноваться минут на 20.

2. Запарьте сухие грибы иньвер кипятком и оставьте минут на 40-50.

3. Натрите на терке лук репчатый, имбирь, нарежьте ломтиками чеснок. В куриный бульон положите лук, чеснок, имбирь и доведите до кипения. Огонь снизьте до среднего.

4. В суп добавьте консервированный горошек и часть жидкости (сока), соус чили, перец молотый, соус терияки, щепотку морской соли. Варите около 5 минут, быстро вмешайте несколько перепелиных яиц.

5. Поставьте отвариваться перепелиные яйца и отдельно лапшу.

6. Грибы нарежьте небольшими кусочками, часть положите в суп и перемешайте.

7. Куриное филе быстро доведите до готовности в вок-сковороде, разберите на небольшие кусочки.

8. В глубокую тарелку выложите лапшу, куриное филе, залейте суп. Посыпьте зеленым луком, добавьте перепелиные яйца, украсьте грибами иньвер.



Совет

Грибы иньер сами по себе сладковаты и отлично сочетаются с соусом терияки, а также горошком или кукурузой. Сладковатость супу придает и репчатый лук. Поэтому острота очень уместна! Яичную лапшу можно заменить на любую зрзую (гречневую, рисовую или обычную пшеничную).

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>