



Noodles cu pui in stil mongolez

Ingrediente

- 200 g Piept de pui
- 3 g Sare
- 5 g Piper negru
- 1 lingurita Ulei de susan
- 400 ml Apa
- 180 g MAGGI Magic Asia Chili 62g
- 3 linguri Ulei de masline
- 3 catei Usturoi
- 3 g Ghimbir proaspat
- 150 g Broccoli proaspat
- 70 g Morcov
- 40 g Zahar brun
- 100 ml Sos de soia
- 30 g Amidon de porumb
- 60 g Ardei gras
- 10 g Fulgi de chili
- 15 g Susan seminte
- 3 tije Ceapa verde

Instructiuni

1. Se taie pieptul de pui in cuburi micute si se asezona cu sare si piper dupa gust. Se adauga peste pui o jumatate de lingurita de ulei de susan. Se lasa deoparte la macerat
2. Se toarna 300ml apa fiarta peste Magic Asia Noodles Instant Pui. Se lasa 3-5 minute, dupa care se amesteca. Se scurg bine de apa
3. Intr-o tigaie se pune o jumatate de lingura de ulei de masline. Atunci cand uleiul se incinge se pune puiul si se lasa 4-5 minute pe foc mediu spre ridicat. Se scoate puiul din tigaie si se pune intr-o farfurie
4. Se adauga restul de ulei de masline in tigaie si se pune pe foc. Se pun pe rand: usturoiul taiat fin, ghimbirul dat prin razatoare, buchetelele de broccoli, ardeii taiati si morcovii rotunde. Lasa totul pe foc pana cand legumele incep sa devina moi, cam 2-3 minute.
5. Intre timp amesteca intr-un bol zaharul brun, sosul de soia, uleiul de susan ramas, amidonul de porumb. Adauga apa cat sa potrivesti consistenta sosului.
6. Peste pui se adauga Magic Asia Noodles Instant Pui.
7. Se adauga sosul peste pui si noodles. Se lasa pe foc pana cand sosul devin mai gros si incepe sa fiarba.
8. Ajusteaza dupa gust cu sare, piper, chili sau pasta chili.
9. Pentru un efect ""wow"" se decoreaza cu seminte de susan si ceapa verde taiata marunt.

Nutritie

53 Min

Carbohidrați

9.21 g

4 Portii

Energie

453.81 kcal

grăsimi

26.37 g

Proteină

18.44 g