



Maggi

Noodles cu fructe de mare

Ingrediente

- 20 ml Ulei de masline
- 4 catei Usturoi
- 500 g Creveti
- 5 g Condimente, pudră de curry
- 1 lingurita Sos de soia
- 180 g MAGGI Fidelicios Mix de legume
- 1 tija Ceapa verde
- 75 g Ardei iute
- 120 g Ardei gras
- 1 legatura Patrunjel proaspăt
- 50 g Alune

Instructiuni

1. Se pun cele 2 linguri de ulei de masline la incins, in care se caleste usturoiul taiat marunt.
2. Se adauga fructele de mare si se lasa la calit.
3. Se pune sosul de curry Indian, sosul de soia (dupa gust) si MAGGI Secretul Gustului Legume.
4. Separat se pun la inmuiat noodles MAGGI Fidelicios Mix de legume si se prepara urmand instructiunile de pe pachet.
5. Cand acestea sunt gata, se adauga in sosul cu fructe de mare gata pregatit.
6. Se adauga ceapa verde (sau praz) taiata rondele, ardeiul iute (taiat rondele si fara samburi), ardeii grasi taiati fasii si patrunjelul tocata. Se mai lasa pe foc 2-3 minute pana cand legumele se inmoiaze putin.
7. Dupa gust, adauga si alune

Nutritie

Carbohidrați	9.37 g	⌚ 55 Min
Energie	437.52 kcal	➕ 4 Portii
grăsimi	24.24 g	
Proteină	23.57 g	