



Noodles cu pui si unt de arahide

Ingrediente

- 60 g Ulei de susan
- 50 g Unt de arahide
- 30 ml Otet
- 20 g Sirop de artar
- 15 ml Suc de lamaie
- 1 catel Usturoi
- 10 g Ghimbir proaspat
- 3 l Apa
- 350 g Varza
- 80 g Ardei gras
- 1 legatura Patrunjel verde
- 100 g Piept de pui
- 40 g Alune caju
- 600 g Magic Asia Noodles Instant Pui

Instructiuni

1. Se ia un blender si se pun toate ingredientele ce formeaza sosul: uleiul de susan, untul de arahide, otetul, siropul de artar, zeama de lamaie, usturoiul si ghimbirul. Se amesteca bine pana se formeaza un sos cremos si catifelat.
2. Se toarna apa fiarta peste continutul pachetelor Magic Asia Noodles Instant Pui. Se lasa 3-5 min, dupa care se amesteca. Se scurg bine de zeama.
3. Se toaca varza italieneasca, ardeii grasi si patrunjelul.
4. Se taie in cuburi pieptul de pui fiert.
5. Se adauga legumele tocate intr-un bol mare impreuna cu puiul, noodles scursi si sosul.
6. Se amesteca bine si se decoreaza dupa preferinte cu alune caju, seminte de susan sau mai mult patrunjel.

Nutritie

Carbohidrați	5.54 g
Energie	401.19 kcal
grăsimi	21.55 g
Proteină	11.41 g

22 Min

10 Portii