



## Noodles cu tofu si legume

### Ingrediente

- 1.5 l Apa
- 300 g MAGGI Magic Asia Noodles Instant Curry cu condimente si legume
- 400 g Tofu
- 15 g Amidon de porumb
- 35 g Ulei de alune
- 400 g Supă clară
- 10 ml Sos de soia
- 15 g Miere
- 5 g Curry
- 100 g Unt de arahide
- 50 g Ardei gras
- 3 tije Ceapa verde
- 50 g Morcov
- 20 g Ardei iute
- 20 g Alune
- 20 g Lime
- 15 g Patrunjel proaspat

### Instructiuni

1. Se pregatesc ingredientele pentru preparare: tofu se scurge de lichid bine si apoi se portioneaza in cuburi, ardeiul gras se taie subtire, ceapa se taie neglijent, se curata de seminte si se marunteste ardeiul iute, se toaca alunele si patrunjelul, se da prin razatoare morcovul si se feliaza lime.
2. Se toarna apa fiarta peste continutul produselor din pachetele Magic Asia Noodles Instant Curry. Se asteapta 3 minute, după care se amesteca.
3. Se dau bucatile de tofu printr-un amestec de amidon si sare.
4. Se pune pe foc un wok si adauga 4 lingurite de ulei de alune. Se prajeste fiecare bucata de tofu pana devine aurie. Se scurg bucatile de tofu de excesul de ulei pe un prosop de hartie.
5. Se amesteca supa de legume, sosul de soia, mierea, curry si untul de arahide intr-o cratita mica la foc mic. Se lasa sa fiert timp de 5-7 minute pana se ingroasa.
6. Se adauga lingurita de ulei de alune ramasa in wok si se incinge tigaia.
7. Se calesc ardeiul gras si ceapa verde timp de 1 minut.
8. Se adauga morcovul, jumatate din ardeiul iute si se mai caieste putin.
9. Se pune tofu inapoi in wok impreuna cu noodles scursi si se amesteca. Se stinge focul.
10. Se presara deasupra alunele, patrunjelul si restul ardeiului iute. Serveste alaturi de felii de lime.

Nutritie

45 Min

Carbohidrați

36.54 g

8 Portii

Energie	530.43 kcal
grăsimi	25.06 g
Proteină	19.13 g