



Noodles cu pui si ghimbir

Ingrediente

- 300 ml Apa
- 3 pachete MAGGI Magic Asia Pui 62g
- 70 g Alune caju
- 30 g Ulei de floarea soarelui
- 150 g Piept de pui
- 1 lingurita Piper negru
- 15 g Frunze de coriandru
- 3 catei Usturoi
- 15 g Ghimbir proaspat
- 30 g Broccoli proaspat
- 60 g Morcov
- 1 tija Ceapa verde
- 20 g Sos de soia
- 15 g Sos de peste
- 10 g Ardei iute
- 15 g Lime

Instructiuni

1. Se rup frunzulitele de coriandru de pe codita, apoi se toaca marunt. Se curata usturoiul si se taie marunt. Se decojeste ghimbirul si se taie fin.
2. Se spala si se curata bine ceapa verde, se taie foarte marunt ardeii iute si se taie lamaia in felii. Se curata si se taie in rondele morcovul.
3. Se desface broccoli in buchetele mici si se taie tulpina.
4. Puiul se taie in fasii de 1cm.
5. Se toarna 300ml apa fiarta peste Magic Asia Noodles Instant Pui. Se lasa 3-5 minute, dupa care se amesteca. Dupa ce sunt gata se vor strecura sub jet de apa rece.
6. Alunele caju se prajesc usor intr-o tiganie non-aderenta.
7. Separat, se pune o lingura de ulei intr-o tiganie si se adauga puiul fasii. Asezoneaza cu piper dupa gust. Dupa 2-3 minute se adauga coriandrul, usturoiul, ghimbirul. Se mai lasa pe foc inca 1 minut.
8. Pe rand, se pun broccoli, ceapa verde si morcovii si se lasa pe foc inca 2 minute.
9. Se adauga Magic Asia Noodles Instant Pui. Lasa pe foc pana cand noodles se incalzesc, iar puiul este patruns.
10. In final, adauga sosul de soia si sosul de peste.
11. Se serveste decorat cu alunele caju maruntite, putin coriandru pastrat pentru decor si cateva bucatele de ardei iute. Pune alaturi si feliile de lime.

Nutritie

Carbohidrați	25.36 g
Energie	304.41 kcal
grăsimi	17.85 g

35 Min

6 Portii

Proteină

11.44 g