



Noodles cu legume in stil vietnamez

Ingrediente

- 124 g MAGGI Magic Asia Chili 62g
- 2 catei Usturoi
- 50 g Lemongrass
- 1 lingura Sos de soia
- 70 g Lime
- 2 linguri Ulei de susan
- 60 g Morcov
- 200 g Dovlecel
- 500 g Ardei gras
- 1 legatura Patrunjel verde
- 50 g Alune

Instructiuni

1. Se pregatesc legumele: se toaca separat firele de lemongrass, ardeiul iute, patrunjelul si alunele, se stoarce si se rade coaja de lime si se taie in felii subtiri ardeiul gras, morcovul si zucchini.
2. Se piseaza intr-un mojar usturoiul, lemongrass-ul si ardeiul iute (optional) cu ajutorul pistilului.
3. Se transfera intr-un bol si se adauga sosul de soia, sucul si coaja de lime si jumatate din uleiul de susan.
4. Se incinge restul uleiului intr-un wok si se calesc morcovul, zucchini si ardeii pentru 6-8 minute pana cand sunt gata.
5. Intre timp, se varsa continutul pachetelor Magic Asia Noodles Instant Chili (fara noodles!) in 1-2 litri de apa si se amesteca. Se toarna lichidul in clocot peste noodles pusi intr-o sita pana cand se fragezesc.
6. Se adauga noodles scursi, patrunjelul si mixul de lemongrass in tigaie. Se gatesc 1 minut ca sa se incalzeasca.
7. Se portioneaza in 4 si se presara ardei iute si alune.

Nutritie

42 Min

Carbohidrați

16.04 g

4 Portii

Energie

350.32 kcal

grăsimi

20.73 g

Proteină

8.91 g