



Noodles de vara la tigaie

Ingrediente

- 15 g Sos de soia brun
- 10 g Sos de soia
- 30 g Ulei de susan
- 1 lingurita Zahar alb
- 900 ml Apa
- 180 g MAGGI Magic Asia Pui 62g
- 150 g Ceapa verde
- 50 g Telina
- 200 g Varza
- 60 g Ceapa
- 200 g Ciuperci

Instructiuni

1. Se amesteca bine sosurile de soia impreuna cu 1/2 lingura ulei de susan si zaharul intr-un bol.
2. Se toarna 900ml 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 incinge uleiul de susan ramas intr-un wok si se adauga inaintea capetele albe de la ceapa verde si restul legumelor maruntite bine. Se calesc legumele timp de 5 minute.
4. Se calesc legumele timp de 5 minute.
5. Se adauga taiteii fierti si jumatate din amestecul de sos de soia si se amesteca bine.
6. Se adauga restul sosului, dupa preferinte.
7. Se serveste garnisit cu ceapa verde tocata (cozile verzi).

Nutritie

Carbohidrați	36.94 g
Energie	314.46 kcal
grăsimi	15.66 g
Proteină	7.94 g

25 Min

4 Portii