

מוקפץ קראנצ'י עם ירקות צבעוניים ב-10 דקות הכנה בלבד



רכיבים

- 2/1 1/2 חבילה נודלס אטריות ביצים שטוח מבושלות לפי ההוראות בגב האריזה
- כפות שמן זית
- שיני שום קצוצות
- גזרים חתוכים לרצועות דקות
- פלפל אדום חתוך לרצועות דקות
- פלפל צהוב חתוך לרצועות דקות
- פלפל ירוק חתוך לרצועות דקות
- פטריות שמפיניון חצויות ופרוסות
- 2/1 1/2 פלפל אדום חריף אדום חתוך לרצועות
- 3/1 1/3 כוס נבטים
- 2/1 1/2 זר כוסברה קצוצה
- 2/1 1/2 כוס רוטב למוקפץ 290 מ"ל
- 2/1 1/2 כוס אגוז פקאן מסוכר (סיני)
- 2/1 1/2 זר בצל ירוק חתוך לטבעות

הכנה

1. מלהיטים ווק עם שמן זית לטמפרטורה הכי גבוהה ומוסיפים את כל רצועות הירקות עד לקבלת גוון צלוי. מוסיפים את הנבטים ואת הרוטב האסייתי למוקפץ ומערבבים.
2. מוסיפים את הכוסברה ומקפצים.
3. מוסיפים את הנודלס והפקאן ומקפצים שוב.
4. מעטרים בבצל ירוק ומגישים.

10 דקות

2 servings 2