

חזה עוף עם ירקות מוקפצים



רכיבים

- 1/3 3/1 חבילה נודלס אטריות להקפצה אסם לבשל במים כ-5 דקות ולסנן
- בצל חתוך לרצועות
- עוף חתוך לרצועות
- גזר חתוך
- קישוא גדול חתוך לרצועות
- פלפל כתום חתוך לרצועות
- פלפל ירוק חתוך לרצועות
- פלפל צהוב חתוך לרצועות
- גבעולים סלרי החלק הלבן חתוך גס העלים קצוצים
- 1/4 4/1 כרוב חתוך דק
- כפות שמן זית
- כפית מלח
- 1/2 2/1 כפית פלפל שחור
- 1/2 2/1 כפית אגוז מוסקט טחון
- כף מרק טעם עוף ר.טבעיים (אופציונאלי)
- כפית פפריקה אדומה מתוקה
- כפית פלפל חריף (פיקנטי למי שאוהב)
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפית דבש

הכנה

1. לשים שמן זית עד כיסוי תחתית הווק, להוסיף את הבצל ולטגן קלות.
2. להוסיף את רצועות החזה עוף להקפיץ עד שינוי צבען, להוסיף את הגזר ולהקפיץ כשתי דקות ולאחר מכן להוסיף בהדרגה את שאר הירקות ולהקפיץ או לערבב בכף עץ לאחר שכל הירקות בווק כחמש דקות על האש.
3. להוסיף פנימה את הנודלס ולערבב בכף עץ.
4. להוסיף את כל התבלינים, לערבב ולהוריד מהאש.

45 דקות

6 servings 6