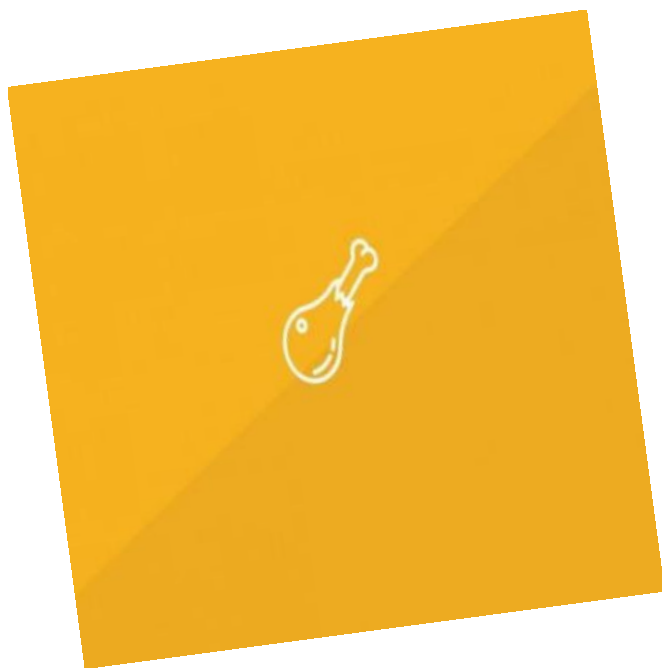


עוף מוקפץ עם נודלס וירקות



רכיבים

- גרם נודלס אטריות מסולסלות אטריות מסולסלות
- גרם חזה עוף חתוך לרצועות
- 1/4 4/1 כוס בוטנים מטוגנים קצוצים בסכין
- 1/2 2/1 כוס רוטב סויה סיני 290 מ"ל
- כפות רוטב צ'ילי מתוק 290 מ"ל אם רוצים
- כפות חומץ (רצוי חומץ אורז)
- כפית סוכר חום
- כפיות שמן שומשום קלוי
- כפות שמן קנולה לטיגון
- 1/4 4/1 כרוב קטן חתוך לקוביות
- גבעולים בצל ירוק חתוכים גס
- גזר פרוסים דק
- כוס נבטי סויה (נבטים רגילים)
- כוס שעועית ירוקה קפואה

הכנה

1. מכינים את כל הרכיבים על משטח עבודה, ומחממים ווק או מחבת גדולה.
2. מכינים בסיר נפרד את הנודלס לפי ההוראות שעל גבי האריזה.
3. מערבבים את הירקות בקערה. מערבבים את הסויה בחומץ, סוכר ושמן שומשום.
4. כשהווק לוהט, יוצקים לתוכו שלוש כפות שמן, ומטגנים את רצועות העוף, אחרי חצי דקה מוסיפים את הירקות. מקפצים עוד דקה או שתיים, על אש גבוהה ככל האפשר. מוסיפים את הנודלס ומקפצים עד שהן חמות.
5. יוצקים את רוטב הסויה עם הסוכר, החומץ ושמן השומשום. מוסיפים את רוטב הצ'ילי, אם אוהבים חריפות מתונה. ממשיכים להקפיץ עד שהרוטב מתאדה.
6. מעבירים לקעריות הגשה, ובוזקים מעט בוטנים קצוצים. בתיאבון!

50 דקות

6 servings 6