

נודלס עם ירקות ירוקים מוקפצים



רכיבים

- חבילה נודלס אטריות ביצים שטוח אטריות ביצים שטוחות אסם
- כפות שמן קנולה
- גרם שעועית ירוקה קפואה ומופשרת
- 3/4 4/3 כוס אפונה קפואה ומופשרת
- גרם תרד צעירים וקטנים
- נתח עלי רוקט
- בצל ירוק קצוצים דק מאוד
- 1/4 4/1 כוס שמן קנולה
- שיני שום כתושות
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפות ג'ינג'ר מגורר גס
- כפות רוטב ברביקיו אסם
- לפי הטעם מלח לפי הטעם
- כפיות שמן שומשום
- לפי הטעם פלפל שחור

הכנה

1. מכינים את הנודלס לפי ההוראות שעל האריזה. מעבירים את הנודלס המבושלים לקערה, מוסיפים 2 כפות שמן ומערבבים.
2. מחממים במחבת גדולה או ברוק שמן, מוסיפים את השעועית הירוקה והאפונה ומטגנים 4 דקות. בוחשים מדי פעם.
3. מוסיפים את התרד, עלי הארוגולה והבצל הירוק ומטגנים 2 דקות. מוציאים מהמחבת.
4. מוסיפים למחבת את השום והג'ינג'ר ומטגנים דקה. מוסיפים את הנודלס המבושלים, רוטב הסויה ורוטב הברביקיו ומטגנים תוך כדי ערבוב 3 דקות.
5. מוסיפים את הירקות הירוקים, מערבבים, מתבלים במלח ובפלפל ומחממים יחד 2 דק'. טועמים ומשפרים תיבול. מחלקים למנות, מטפטפים על כל מנה מספר טיפות שמן שומשום ומגישים. בתיאבון!

60 דקות

6 servings 6