


# NOODLES CU PUI SI LEGUME



PREPARARE  
15 minute

  
GATIRE  
20 minute

TIMPUL TOTAL  
35 minute

  
CATEGORIE  
Fel principal

BUCATARIE  
Asiatica

  
SERVIRE  
6 portii

CALORII  
301 kcal

## INGREDIENTE:

600 g piept de pui

6 linguri de sos de soia  
1 lingură de amidon de porumb  
1 lingură de vin de orez  
½ linguriță de sare  
1 ardei gras galben  
1 morcov mediu  
3-4 buchetele mici de broccoli  
4-5 ciuperci champignon  
2 fire de ceapă verde  
4 căței de usturoi  
2 linguri de ulei de floarea soarelui  
1 pachet de noodles (300 g)  
2 linguri de ulei de susan  
2 linguri de sos de soia

## **MOD DE PREPARARE**

### **1. Marinează puiul**

Taie 600 g de piept de pui LaProvincia în cubulețe de aproximativ 2-3 cm.

Pune puiul într-un bol mare și adaugă 6 linguri de sos de soia, 1 lingură de amidon

de porumb, 1 lingură de vin de orez și ½ linguriță de sare.

Amestecă bine, până ce totul se omogenizează.

Acoperă cu folie alimentară bolul și pune-l la frigider pentru 30 de minute.

## 2. Pregătește legumele

Spală și taie în bucăți mari 1 ardei gras galben, 1 morcov mediu, 3-4 buchețele mici de broccoli și 4-5 ciuperci champignon.

Toacă mărunt 2 fire de ceapă verde și 4 căței de usturoi.

## 3. Amestecă toate ingredientele

Într-o tigaie medie pune 2 linguri de ulei de floarea soarelui și când se încinge adaugă puiul marinat. Gătește puiul 10-12 minute, amestecând constant să nu se lipească și apoi scoate puiul pe o farfurie.

Pune în tigaia în care ai gătit puiul ceapa verde, usturoiul tocat și călește-le 1 minut.

Adaugă legumele tocate și sotează-le în tigaie pentru 3-4 minute la foc mare.

Fierbe într-un vas separat 1 pachet de noodles (300 g) conform instrucțiunilor de pe pachet.

#### 4. Finalizează preparatul

Pune puiul gătit și tăieții fierți în tigaia cu legume.

Adaugă 2 linguri de ulei de susan și 2 linguri de sos de soia.

Menține focul mare și amestecă bine pentru 2 minute.

Servește puiul cu noodles și legume fierbinte!