



Noodles cu legume și sos de soia

Steps: 6

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

2 căței de usturoi, tocați	30 ml ulei de măsline sau de floarea soarelui
200 g dovlecei, tăiați bastonașe	150 g morcovi, tăiați bastonașe
100 g ardei gras roșu, tăiat fâșii	1 tulpină de țelină, tocată
100 g fasole verde	40 g ceapă, tocată
200 g ciuperci proaspete, feliate	50 g praz, feliat
30 g sos de soia	100 g tăiței de amidon (glass noodles)
150 g germeni de soia	

Instructions

Nu ezita să încerci această rețetă noodles cu legume și sos de soia, iar, daca alegi cele mai bune ingrediente de la Selgros, garantat vei avea succes!

Pasul 1. Pune tăiței într-un bol cu apă fierbinte în care ai pus sare. Lasă-i 10-15 minute, apoi scurge-i de apă.

Pasul 2. Pune uleiul în wok, adaugă usturoiul și ceapa și călește-le la foc iute.

Pasul 3. Adaugă ciupercile, și călește-le timp de 2 minute, apoi restul legumelor.

Pasul 4. Pune o ceșcuță de apă și lasă legumele să se gătească 5 minute.

Pasul 5. La final, sosul de soia și tăiței hidratați se mai lasă pe foc 2 minute;

Pasul 6. la wok-ul de pe foc și presară germenii de soia.

Servește fierbinte.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie: