



Tăiței chow mein cu pui și legume

Steps: 10

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

350 g	tăiței chow mein	400 g	piept de pui, tăiat în fâșii subțiri
2	morcovi, tăiați julien	1	ardei gras roșu, tăiat felii subțiri
1	ceapă roșie, tăiată felii subțiri	1/2	varză albă, tăiată felii subțiri
2	căței de usturoi, tocați mărunț	2-3	fire de ceapă verde, pentru garnisire
1 lingură	ulei de arahide	1 lingură	ulei de susan
3 linguri	sos dark de soia	2 linguri	sos de stridii
	sare și piper, după gust.		

Instructions

Ești pasionat de bucătărie și-ți dorești ingrediente de cea mai bună calitate? Instalează-ți aplicația Selgros, prin care ai acces la cataloage și oferte personalizate, te bucuri de prețuri speciale și ești informat în permanență despre ultimele promoții.

Pasul 1. Pune tăiței chow mein într-un bol și toarnă apă fierbinte peste ei.

Pasul 2. Lasă să se înmoaie timp de 5-7 minute, scurge-i, clătește-i cu apă rece și pune-i deoparte;

Pasul 3. Încinge uleiul de arahide în wok sau într-o tigaie mare și adaugă pieptul de pui tăiat în fâșii subțiri.

Pasul 4. Sotează-l pe foc mediu spre mare până când se rumenește și este pătruns.

Pasul 5. Scoate carnea într-un vas și las-o deoparte;

Pasul 6. Adaugă usturoiul și ceapa în tigaie și sotează timp de 2-3 minute sau până când ceapa se înmoaie și devine translucidă.

Pasul 7. Adaugă morcovii, ardeiul gras și varza și călește totul la foc mare, timp de 3-4 minute, astfel încât legumele să se gătească, fără să-și piardă textura crocantă.

Pasul 8. Pune tăiței chow mein în tigaie, combinându-i cu legumele și prăjindu-i timp de 1-2 minute.

Pasul 9. Adaugă sosul de soia, uleiul de susan și sosul de stridii și amestecă bine.

Pasul 10. Aduagă carnea de pui în tigaie și amestecă din nou, până când carnea se încălzește bine.

Acest fel de tăiței chow mein cu pui se servesc calzi, garnisiți cu ceapă verde tăiată felii. După preferință, poți folosi și frunze de coriandru, semințe de susan negru sau frunze de pătrunjel.

Dacă dorești să-ți hrănești pasiunea pentru bunătăți, nu uita să soliciți cardul Selgros, care acum se eliberează și persoanelor fizice. Îl poți obține ușor și rapid, la birourile de informații clienți din magazine sau completând formularul din aplicație.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Tăiței chow mein cu pui și legume

Stand 17.12.2023