



Tăiței chow mein cu creveți

Steps: 9

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

200 g	tăiței chow mein	300 g	creveți curățați și tăiați în jumătate pe lungime
2	căței de usturoi, tocați	1	ceapă mare, tăiată julien
1	ardei roșu, tăiat felii subțiri	2	morcovi, tăiați julien
1/2 cană	mazăre, aproximativ 80 g	2 linguri	ulei de floarea soarelui;
2 linguri	sos de soia	1 lingură	sos de stridii
	sare și piper, după gust		

Instructions

Pasul 1. Pune tăiței într-un bol și acoperă-i cu apă fierbinte. Lasă-i să se înmoaie timp de aproximativ 5-7 minute, clătește-i cu apă rece, scurge-i bine și dă-i deoparte;

Pasul 2. Încinge uleiul într-un wok sau tigaie mare la foc mediu.

Pasul 3. Adaugă usturoiul și sotează-l aproximativ o jumătate de minut, până devine auriu, fără să se ardă. Dacă este prăjit prea mult, usturoiul devine amar și strică gustul preparatului;

Pasul 4. Adaugă creveții și prăjește-i timp de 2-3 minute sau până când se rumenesc și devin crocanți.

Pasul 5. Scoate creveții din tigaie și lasă-i deoparte;

Pasul 6. Pune în uleiul încins ceapa, ardeiul roșu și morcovii și prăjește-i timp de 3-4 minute sau până când legumele se înmoaie și devin ușor crocante.

Pasul 7. Adaugă mazărea și prăjește-o timp de 1-2 minute.

Pasul 8. Pune în wok tăiței și amestecă-i cu legumele.

Pasul 9. Adaugă sosul de soia, sosul de stridii și creveții și amestecă bine timp de 1-2 minute sau până se încălzesc bine toate ingredientele din tigaie. Dacă este nevoie, asezonează cu sare și piper.

Servește acești tăiței chow mein cu legume și creveți calzi, ornați cu feliuțe de ceapă verde sau frunze de coriandru.

Dorești să pregătești și alte rețete savuroase? Descoperă secțiunea de [rețete Selgros](#) și găsește inspirația de care ai nevoie pentru următoarea ta aventură culinară.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Tăiței chow mein cu creveți

Stand 17.12.2023