Pratos Principais | Frango

Salada de Noodles e Frango com Molho de Amendoim

Levar os sabores asiáticos para a tua mesa é mais fácil do que imaginas e até vais poder fazê-lo com sobras de outras refeições. Pega nos restos de frango e legumes que tenhas em casa próximos do fim de validade e delicia-te com esta refeição.

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

3 bifes de frango médios
250 g de Noodles MAGGI FUSIAN YAKISOBA Classic
1/2 couve roxa média
1 cenoura grande ralada
160 g de amendoins torrados ao natural
sumo de 1/2 limão
coentros frescos q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
azeite q.b.
PARA O MOLHO:
2 c. de sopa de manteiga de amendoim
4 c. de sopa de água
2 c. de sopa de molho de soja
sumo de 1 lima
piri piri q.b.
2 c. de sopa de óleo de sementes de sésamo (opcional)

Informação nutricional

Energia	609,8 kcal	30%*
Proteínas	24,8 g	50%*
Lípidos	40,3 g	58%*
Hidratos de Carbono	38,0 g	15%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Deixa marinar os bifes de frango durante 10 minutos, com sal, pimenta e o sumo de limão.

2 Depois coloca ao lume uma frigideira anti aderente um fio de azeite e quando estiver quente adiciona os bifes de frangos cortados em pedaços mais pequenos. Deixa cozinhar durante 10 minutos. Retira do Lume e reserva.

3 Retira a casca da cenoura e com a ajuda de um ralador rala a mesma. Corta a couve roxa ao meio, e de uma das metades corta em meias lua muito finas. Reserva.

4 Coloca um tacho ao lume com água, quando estiver a ferver adiciona os noodles e retira logo do lume. Deixa repousar por 5 minutos. Depois com a ajuda de um garfo solta os noodles e escorre a água.

5 Prepara o molho. Numa taça coloca a manteiga de amendoim, o molho de soja, o óleo de sementes de sésamo, a água, o sumo de lima e o piri-piri. Mistura tudo muito bem com a ajuda de uma vara de arames.

6 Numa travessa dispõe a couve rosa, a cenoura, o frango e os noodles. Tempera com o molho. Mistura tudo muito bem. Polvilha a salada com os amendoins torrados e com coentros picados. Serve de imediato.