

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Noodles com Frango Marinado e Curgete

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de Noodles MAGGI Fusian Pasta Oriental Frango XXL
2 c. de sopa de Molho MAGGI
300 g de peito de frango
200 g de curgete
2 c. de sopa de vinagre de arroz
1 dente de alho
1 c. de sobremesa de açúcar
1 pitada de pimenta caiena
4 c. de sopa de azeite
300 ml de água
pimenta preta q.b.

Informação nutricional

Energia	371,8 kcal	19%*
Proteínas	24,3 g	49%*
Lípidos	14,6 g	21%*
Hidratos de Carbono	35,4 g	14%*

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

Preparação

1. Preparar o molho para marinar com o Molho MAGGI, o vinagre de arroz, o dente de alho picado, pimenta caiena, açúcar e 2 colheres de sopa de azeite.
2. Cortar o peito de frango em tiras finas e deixar a marinar na mistura, anteriormente preparada, durante 30 minutos.
3. Cortar a curgete em cubos, sem retirar a pele. Numa frigideira Wok, saltear a curgete com 2 colheres de sopa de azeite durante 5 minutos até estar cozinhada. Adicionar o frango e a marinada à frigideira e deixar cozinhar por mais 5 minutos.

4 Adicionar à frigideira wok 300 ml de água e o conteúdo da saqueta pequena que encontra dentro da embalagem de Noodles MAGGI. De seguida, juntar os Noodles Pasta Oriental Frango XXL MAGGI. Deixar cozinhar por 2-3 minutos, mexendo de vez em quando com a ajuda de um garfo.

5 Finalizar com algumas folhas de salsa e pimenta. Está pronto a servir!