

Pratos Principais | Pizzas e Massas

Pad Thai

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

2 limas
140 g de noodles camarão
50 g de amendoim
1 cebola
1 alho francês
50 g de gengibre
coentros q.b.
200 g de camarão
1 ovo
100 g de rebentos de soja
2 c. de sopa de açúcar
vinagre de vinho branco q.b.
piri piri q.b.

Informação nutricional

Energia	279,6 kcal	14%*
Proteínas	18,5 g	37%*
Lípidos	9,0 g	13%*
Hidratos de Carbono	31,7 g	12%*

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

Preparação

1. Demolhar a massa em água morna e dissolver o conteúdo da saqueta.
2. À parte caramelizar o açúcar, juntar o vinagre, o caldo da massa e lima, o resultado deve ser um equilíbrio agridoce.
3. Saltear o camarão com um fio de azeite, retirar e picar.

4 Saltear a cebola, alho, alho francês, piri piri e gengibre, envolva a massa.

5 Abrir uma clareira chegando a massa para o lado, deitar o ovo batido e mexer. Envolver com a massa.

6 Juntar o molho agridoce que preparou em quantidade suficiente para ser absorvido pela massa.

7 Juntar os coentros, rebentos de soja e amendoins, servir com gomos de lima.