

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Yakisoba Especial

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 2 embalagens de Noodles MAGGI Fusion Yakisoba Classic
- 1 couve coração pequena
- 250 g de bifes de frango previamente grelhados
- 1 cenoura
- 1 pimento
- 4 dentes de alho
- vinagre de arroz q.b.
- óleo q.b.
- açúcar e sal

Informação nutricional

Energia	566,6 kcal	28%*
Proteínas	26,0 g	52%*
Lípidos	29,4 g	42%*
Hidratos de Carbono	50,6 g	19%*

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

Preparação

1. Cortar os bifes de frango em pedaços e colocar de parte.
2. Separar as folhas da couve.
3. Aquecer água suficiente para cobrir a couve até ferver.
4. Quando a agua ferver emergir folhas 10 segundos e retirar e deixar couve a escorrer.
5. De seguida, colocar no wok: 1 colher se sopa de óleo, o alho esmagado, um colher se chá de sal e duas de açúcar; colocar em lume alto.

6 Cortar a couve em tiras; por no wok e saltear, juntar uma colher de sopa de vinagre de arroz e deixar no lume até este ser absorvido sem queimar e voltar a colocar a couve a escorrer.

7 No wok, colocar 1 colher de sopa de azeite, fritar pimento em fatias fininhas até amolecer de seguida juntar a cenoura ralada e o frango.

8 Colocar uma panela com 500ml de água a percer para fazer o yakisoba classic.

9 Juntar no wok a couve misturar; salter; retirar do lume.

10 Quando o yakisoba estiver pronto; juntar preparado anterior e está pronto a servir.