



Receitas em vídeo Pratos Principais

## 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

X 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	a para um adulto méd	io (8400
kJ / 2000 kcal)		

## Preparação

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.