

Receitas em vídeo | Entradas

Sopa Asiática de Noodles e Frango

40 min. | Médio | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 cebola
1 pimento vermelho
1 cenoura grande
2 dentes de alho
1 c. de sopa de caril
1/2 c. de café de pimenta caiena
400 ml de leite de coco
3 c. de sopa de óleo de coco
4 chávenas de Caldo de Galinha
sal q.b.
sumo de lima q.b.
1 embalagem de Noodles Maggi Fusian Pasta Oriental Frango
2 peitos de frango desfiados

Informação nutricional

Energia	502,0 kcal	25%*
Proteínas	21,6 g	43%*
Lípidos	36,2 g	52%*
Hidratos de Carbono	23,5 g	9%*

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

Preparação

1. Comece por limpar o pimento de sementes e descasque a cebola, a cenoura e os alhos. Pique tudo muito bem com a ajuda de uma faca.

2. Leve ao lume o óleo de coco e acrescente os vegetais que entretanto foram picados Deixe cozinhar por 5 minutos e acrescente o caril, o sal e a pimenta caiena. Cozinhe por mais 2 minutos mexendo sempre. Reserve.

3. Leve a cozer em bastante água temperada com sal os peitos de frango, cerca de 15 a 20 minutos após a água estar a ferver. Retire e desfie o frango. Reserve o caldo da cozedura.

4. Junte o leite de coco ao preparado da cebola assim como o caldo de frango. Deixe ferver.

5. Entretanto prepare os noodles conforme as instruções da embalagem. Escorra bem os noodles caso haja algum molho e acrescente ao preparado do leite de coco, assim como o frango desfiado.

6. Acrescente coentros picados e um pouco de sumo de lima. Mexa bem e sirva.