



Pratos Principais Vegetarianos

NOODLES COM SENSATIONAL FILET MARINADO

🕒 30 min.

👤 Médio

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de GARDEN GOURMET Sensational Filet
- 2 pimentões vermelhos
- 1 cenoura
- 6 cebolas pequenas
- 125 g de noodles
- 3 c. de sopa de molho de soja
- 1 c. de óleo de sésamo
- 1 c. de sopa de xarope de agave
- Sementes a gosto
- 1 c. de sopa de azeite
- Sal e pimenta q.b

Informação nutricional

Energia	465,6 kcal	23%*
Proteínas	19,1 g	38%*
Lípidos	23,4 g	33%*
Hidratos de Carbono	41,9 g	16%*

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

Preparação

- 1 PREPARAR A MARINADA**
Para a marinada, misturar o molho de soja, o óleo de sésamo e o xarope de agave. Pincelar generosamente o Sensational Filet com a marinada e reservar por 10 minutos.
- 2 PREPARAR OS VEGETAIS E COZINHAR OS NOODLES**
Cortar o pimentão e a cenoura em tiras e as cebolas em rodela. Cozinhar os noodles de acordo com as instruções da embalagem.
- 3 COZINHAR O SENSATIONAL FILET**
Cozinhar o Sensational Filet numa frigideira conforme as instruções da embalagem. Pincelar com a marinada enquanto cozinha.

4 SALTEAR OS VEGETAIS

Refogar os legumes num wok ou frigideira grande e adicionar um pouco da marinada. Temperar a gosto com um pouco de sal e pimenta, se necessário. Dispor os legumes junto dos noodles e temperar com sementes a gosto.

5 PREPARAR E DESFRUTAR

Cortar o Sensational Filet em fatias e dispor em cima dos noodles. Decorar com coentros.