

Sebzeli Chow Mein

Toplam 22 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~380 kcal

Açılış 6/10

Çin wokları günlük eriştesi; lahana, havuç ve soya sosu yüksek ateşte diri kalır.

Malzemeler

- 350 gr Buğday eriştesi
- 250 gr Lahana
- 2 adet Havuç
- 3 yemek kaşığı Soya sosu
- 1 yemek kaşığı Susam yağı
- 1 adet Kırmızı biber

Yapılış

- Erişteyi 4 dakika haşlayıp soğuk sudan geçirin.
- Lahana, havuç ve biberi ince jülyen doğrayın.
- Sebzeleri wokta 4 dakika yüksek ateşte soteleyin.
- Erişte, soya sosu ve susam yağı ekleyin.
- 3 dakika çevirin, erişte sosu çekince yapışmasın diye hızlıca karıştırın.

PÜF NOKTASI

Sebzeleri ince kesin; kısasürede pişer ve diri dokusunu korur.

SERVIS ÖNERİSİ

Acıyağ ve taze soğanla servis edin.

Alerjenler

Gluten

Soya

Susam