

Asya Esintili Tavuklu Noodle

Toplam 30 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 15 dk

3 kişilik

Kolay

~520 kcal

Açılış 9/10

Tavuk, sebze ve noodle'lerle soya sosu, taze zencefil ve susam yağıyla yüksek ateşte tavada birleştiği Asya esintili pratik akşam yemeği.

Malzemeler

- 250 gr Noodle
- 350 gr Tavuk göğsü
- 1 adet Havuç
- 1 adet Kırmızı biber
- 1 adet Kabak
- 3 yemek kaşığı Soya sosu
- 1 yemek kaşığı Susam yağı
- 2 diş Sarımsak
- 1 tatlı kaşığı Taze zencefil
- 2 dal Taze soğan
- 0.5 çay kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Pul biber (opsiyonel)

Yapılış

- Noodle'leri paket süresine göre haşlayın, soğuk sudan geçirip 1 çay kaşığı susam yağıyla harmanlayın.
- Tavukları ince şeritler halinde doğrayıp tuzla ovun, kızgın tavada 4-5 dakika pişirip alın.
- Aynı tavaya rendelenmiş sarımsak ve zencefili atıp 20 saniye kavurun; havuç, biber ve kabağı yüksek ateşte 3 dakika çevirin.
- Tavuğu geri ekleyin; soya sosu, kalan susam yağı ve opsiyonel pul biberi ilave edip 1 dakika harmanlayın.
- Noodle'leri tavaya alıp 1-2 dakika çevirin, ince doğranmış taze soğan ile servis edin.

PÜF NOKTASI

Zencefil ve sarımsağı yağa atmadan 20 saniyeden fazla bekletmeyin; sebzeleri yüksek ateşte kısa süre çevirin, renkleri canlı ve dokuları diri kalır.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine taze soğan halkaları ve kavurulmuş susam serpisi ile servis edin.

Alerjenler

Gluten

Soya

Susam