



קל



21 דקות



6 מנות

מרכיבים

1 חבילה SENSATIONAL נתחי סויה דמוי עוף

4 כפות שמן זית

1 פלפל אדום, חתוך לקוביות

1 בצל אדום, חתוך לקוביות

2 שיני שום, כתושות

1 סלסלה פטריות שמפיניון קצוצות

1/2 כרוב פרוס לרצועות דקות

1 גזר, חתוך למקלונים

1 פלפל ירוק חריף, פרוס לפרוסות (מוסיפים לפי מידת החריפות האהובה)

100 גרם אטריות נודלס, מבושלות

1/2 צרור כוסברה קצוצה

1/4 כוס רוטב סויה

1/3 כוס רוטב צ'ילי מתוק

1 כף מיץ לימון

מוקפץ עם נתחי עוף צמחוניים ועסיסיים, פטריות, פלפל, כרוב, בצל סגול ומלא טעמים של תיבול אסייתי

הוראות הכנה

1. להכנת הנתחים

מחממים 2 כפות שמן בווק, מוסיפים את נתחי העוף הצמחוניים, מקפיצים 4-5 דקות עד שהם מתחילים להזהיב מעט, מורידים מהאש ושומרים בצד בקערה.

2.

מחזירים את הווק לאש חזקה, מוסיפים עוד 2 כפות שמן, מחממים היטב, מוסיפים את כל הירקות (אין חשיבות לקושי הירקות), מקפיצים ב - 3-4 דקות, עד שהירקות חמים, ומוסיפים את נתחי העוף הצמחוניים לווק.

3.

מערבבים בקערה קטנה סויה, צ'ילי ומיץ לימון, מוסיפים לווק ומערבבים. מוסיפים את הנודלס, מקפיצים עוד 2-3 דקות.

4. להגשה

מעבירים לכלי הגשה, מפזרים מעט כוסברה מעל ומגישים מיד.

המתכון של רות אוליבר

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL