



Hozzávalók:

40 dkg Bonduelle Indonesia zöldségkeverék (sárgarépa, szójabab, hüvelyes cukorborsó, bambuszrügy, vízigesztenye, sárga húsú paprika és feketegomba keveréke), 4 evőkanál olaj (ha lehet, akkor szezámolaj), 1 csomag (25 dkg) ázsiai metélttészta, só, 2-3 kicsi piros csilipaprika, 2-3 gerezd fokhagyma, félmaréknyi sózatlan tisztított mogyoró, 3-4 evőkanál nem túl sós sötét szójaszósz, 1 kiskanál barna cukor

1. Az indonéz zöldségkeveréket úgy ahogy van, fagyosan, egy kisebb lábasba szórjuk. 2 evőkanál olajjal meglocsoljuk, lefedjük, és kis lángon így, a saját levében 6-8 perc alatt roppanósra pároljuk.
2. A metélt tésztát enyhén sózott, forrásban lévő vízbe rakjuk, és a csomagoláson található idő alatt, ez általában 3-4 perc, puhára főzzük. Leszűrjük, lecsöpögtetjük.
3. A csilipaprikát kicsumázzuk, a fokhagymagerezdeket félbevágjuk, majd miután csírájukat eltávolítottuk, vékonyan felszeleteljük, akárcsak a csilit. A maradék (2 evőkanálnyi) olajat egy nagy wokban kissé megforrosítjuk, a mogyorót rádobjuk, és rázogatva világosra pirítjuk. Ekkor a fokhagymát és a csilit rászórjuk, keverve-rázogatva még 1 percig pirítjuk. A tésztát és a roppanós zöldséget hozzáadjuk, a szójaszósszal és a barna cukorral ízesítjük, és jól összeforgatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 420 kcal • fehérje: 13,8 gramm • zsír: 14,1 gramm • szénhidrát: 58,9 gramm • rost: 5,8 gramm • koleszterin: 7 milligramm