

# Rețeta lunii martie *Noodles* cu pui și legume

## INGREDIENTE



- 120 g piept de pui
- 100 ml sos de soia
- 10 ml oțet
- o lingură miere
- 80 g noodles de grâu
- 20 g arahide prăjite, nesărate
- 50 g fasole verde
- 10 g ghimbir
- 1 cățel de usturoi
- 1 ardei iute
- 1 lingură sos sweet chilli
- 100 g broccoli

## ETAPE PREPARARE



1 Punem tăieței de grâu la fiert în apă clocotită cu puțină sare și îi fierbem conform instrucțiunilor de pe ambalaj.



2 Punem o tigaie la încins și călim puțin usturoiul cu ardeii iute. Adăugăm treptat broccoli, fasolea verde și tăieței fierți. Amestecăm ușor, după care adăugăm amestecul format din 50 ml sos de soia, ghimbir, ardei iute și sweet chilli. Amestecăm toate ingredientele până se omogenizează.



3 Pieptul de pui se crestează și se marinează cu 50 ml sos de soia, oțetul, mierea și fulgii de chilli, timp de 30 de minute. După ce s-a marinat, îl prăjim pe grătar/în tigaie, pe ambele fețe, până capătă o crustă.



4 Montăm farfuria. Așezăm în farfurie amestecul de paste cu legume, iar deasupra așezăm pieptul de pui tăiat felii și presărăm alunele sfărâmate. Pentru perioada postului puteți înlocui pieptul de pui cu tofu.



## RETETA LUCIEI *Marty Westside*



RE  
ZUL  
TAT