



النودلز المقلية البسيطة

عدد الحصص 6 | مدة التحضير 15 دقيقة | الوقت الإجمالي 30 دقيقة

الأدوات:

قدر كبير

مصفاة

أدوات الطهي:

أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

مضرب خفق أو شوكة

ماسك طعام أو ملاعق مسطحة

المكونات

6 أونصات من سباغيتي الحبوب الكاملة

ربع كوب من زبدة الفول السوداني

ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا الخفيفة

نصف كوب من الماء

ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر

نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون

نصف رأس كبير من الكرنب المقطع إلى شرائح رقيقة أو كيس بوزن 16 أونصة من خليط

الكولسلو الجاهز

ربع كوب بصل أخضر، مقطّع إلى شرائح رقيقة

8 أونصات من اللحم الغني بالبروتين المقطّع (صدر دجاج أو توفو أو لحم الخنزير المطحون)

التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي، والخضروات.
2. اغلي 4 أكواب من الماء في قدر كبير. تُضاف نودلز السباغيتي وتُطهى حسب الإرشادات على العبوة. تُصْفَى الباستا وتُغسل بالماء.
3. على نارٍ هادئة، تُضاف زبدة الفول السوداني وصلصة الصويا ونصف كوب من الماء إلى الوعاء الكبير. أخفق المكونات بسرعة حتى تمتزج.
4. تُضاف رقائق الفلفل الأحمر والزنجبيل والكرنب إلى صلصة الفول السوداني وتُطهى لمدة 3 إلى 4 دقائق، مع التقليب المتواصل.
5. قَبِّ الخليط مع البصل الأخضر والنودلز المطهو والبروتين، في حالة استخدامه.

معلومات تغذوية:

الصوديوم 300 ملجم	إجمالي الدهون 8 جم	السعرات الحرارية 290
	البروتين 19 جم	إجمالي الكربوهيدرات 39 جم