



## النودلز المقلية البسيطة

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

### 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 نار هادئة، تُضاف زبدة الفول السوداني وصلصة الصويا ونصف كوب من الماء إلى الوعاء الكبير. اخفق 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. قلّب الخليط مع البصل الأخضر والنودلز المطهو والبروتين، في حالة استخدامه.

### 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)

### معلومات تغذوية:

السرعات الحرارية 290

إجمالي الدهون 8 جم

الصوديوم 300 ملجم

إجمالي الكربوهيدرات 39 جم

البروتين 19 جرام