Noodles al curry con verdure

Ingredienti

- 71 g MAGGI Noodles Gusto Curry
- 1 Cucchiaio da Tavola Salsa di soia a base di soia e grano (shoyu), a basso contenuto di sodio
- 1 Cucchiaino Olio di semi (girasole)
- 1 Cucchiaino Zuccheri, granulati
- 30 g Cipolle, crude
- 1 Cucchiaino Olio di semi (girasole)
- 100 g Peperoni, dolci, gialli, crudi
- 80 g Carote, crude
- 100 g Funghi, marrone, italiano o crimini, crudo
- 150 g Broccoli, cinese, crudo
- 5 mg Bevanda alcolica, vino, tavola, bianco

Istruzione

1. Scaldate l'olio in un wok o padella. Aggiungete la parte bianca del cipollotto e le verdure pulite, mondate e tagliate a listarelle. Mescolate fino a quando non saranno tenere, circa 5 minuti. Aggiungere il mirin (o aceto di mele).
2. Unite i noodles e cuocete come indicato sulla confezione.
3. Mescolate insieme zucchero, salsa di soia e olio ed emulsionate poi aggiungeteli ai noodles.

Nutrizione

carboidrati	78.17 g
Energia	526.67 kcal
grassi	18.78 g
Proteine	14.32 g

25 Minuti

1 Per 1 persona