

"MIE GORENG"



Muchas veces no sabemos que prepararnos para comer y siempre acabamos preparando lo mismo.

Aquí os dejo una receta algo diferente y muy completa a nivel nutricional. Son los famosos Noodles de pollo con verduras, típicos de Indonesia.

INGREDIENTES (4 PERSONAS):

- 200 gr noodles (podéis probar los konjac que el 90% son agua y el resto fibra)
- $\frac{3}{4}$ vaso de col cortada fina y alargada
- $\frac{3}{4}$ vaso de zanahoria laminada
- $\frac{2}{4}$ vaso de judías verdes cortadas a 1 cm
- $\frac{1}{2}$ vaso de cebolla tierna cortada
- 200 gr de pollo troceado
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja o salsa de ostras
- 2 cucharadas soperas de aove
- Sal
- 3 nueces de macadamia
- 3 dientes de ajo
- Jugo de media lima
- 3 trozos de pepino
- 2 trozos de tomate laminado
- Chile rojo

PREPARACION:

1. Machacamos las nueces con el ajo, si queremos que pique un poquito, le añadimos el chile.
2. Hervimos agua y echamos una cucharada de aove, pizca de sal y los noodles.
3. Troceamos las verduras
4. Calentamos la sartén con una cucharada de aove y echamos las nueces con el ajo ya picados. Lo salteamos un poco y añadimos las verduras preparadas hasta que se hagan.
5. Añadimos la última cucharada de aove y echamos el pollo troceado en la sartén hasta que se haga. Una vez cocinado, exprimimos el jugo de lima y echamos las tres cucharadas de soja o de salsa de ostras. Mezclamos. Esta mezcla debe ser rápida.
6. Vertemos los noodles en la sartén y removemos todo bien para que se mezclen los sabores.
7. Una vez que todo está bien mezclado, se sirve y se presenta con pepino y tomate.

¡¡¡A DISFRUTAR!!!