LES RECEPTES DEL MENJADOR

per Javier Palacios

YAKISOBA AMB POLLASTRE

INGREDIENTS

2 pits de pollastre filetejats
1 porro
1 ceba tendra
1 pastanaga
1 carbassó
250g fideus "yakisoba"
1 dent d'all
1 tros de gingebre
salsa de soja tamari
oli de sèsam

PREPARACIÓ

Tallem el pollastre en tires primes i les verdures en juliana.

En una paella tipus wok amb el foc fort, saltegem el pollastre amb una mica d'oli de sèsam i a continuació afegim les verdures i cuinem durant 2 minuts.

Afegim els fideus (bullits durant 2-3 minuts), la salsa de soja, amb l'all i el gingebre ratllat i barregem bé abans de servir.

ampa
Associació de Mares i Pares d'Alumnes de l'Escola Joan Miró