

YAKISSOBA LIGHT

INGREDIENTES

400 g de contra-filé cortado em tiras finas

4 dentes de alho amassados

sal e pimenta-do-reino a gosto

1 colher de óleo de canola ou soja

1/2 cebola picada em tiras

1 colher (de chá) de gengibre ralado

1 cenoura grande cortada em tiras finas

1 copo de ervilha torta

2 copos de repolho ou acelga picados

1 a 2 copos de outros legumes de sua preferência (champignon, abobrinha, brócolis, couve-flor)

1 a 2 colheres de molho shoyu a gosto

cebolinha picada para finalizar

MODO DE PREPARO

Tempere a carne com alho, sal e um pouquinho de óleo. Reserve enquanto pica os demais ingredientes.

Aqueça 1/2 colher do óleo numa panela grande e coloque a carne. Deixe fritar por 2 minutos, misture bem e deixe mais 2 minutos. Retire da panela e reserve.

Coloque a outra metade do óleo na panela, aqueça e vá adicionando os demais ingredientes, cebola, gengibre, cenoura, ervilha, repolho, champignon e abobrinha.

Acrescente o molho shoyu e misture bem. Deixe os legumes cozinharem até que estejam 'al dente' (cozidos, mas não muito).

Coloque a carne novamente, mexa bem e prove o tempero (se necessário, adicione mais sal ou shoyu).

Desligue o fogo e adicione a cebolinha.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36420-yakissoba-light.html>