

CHAU-MIN FAMÍLIA FELIZ

www.saborintenso.com

INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

TEMPO DE PREPARAÇÃO: 40 MINUTOS

250g de massa chinesa (noodles) cozida conforme as instruções da embalagem
Óleo de soja
1 cebola cortada em tiras
2 dentes de alho laminados
Meio pimento verde cortado em tiras
125g de bambu laminado
125g de rebentos de soja
125g de cogumelos portobello cortados em pedaços

250g de bife de vitela cortado em tiras
250g de lombinho de porco cortado em tiras
250g de peito de frango cortado em tiras
350g de lulas cortadas em tiras
200g de miolo de camarão descongelado
1 colher de chá bem cheia de gengibre em pó
4 colheres de sopa de molho de soja
Sal q.b.
Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Tempere a carne de vaca, porco e frango com sal e pimenta. Misture tudo.
2. Numa frigideira, leve ao lume 4 colheres de sopa de óleo. Junte a cebola, os alhos e os pimentos. Deixe refogar durante 2 minutos. Junte os cogumelos, mexa e deixe aquecer bem. Junte os rebentos de soja e o bambu. Vá mexendo e deixe saltear bem em lume forte. Passado 4 minutos apague o lume.
3. Numa outra frigideira, leve ao lume 3 colheres de sopa de óleo e deixe aquecer bem. Junte as lulas e deixe cozinhar em lume forte até a água secar. Depois da água seca, retire as lulas para um prato. À gordura que ficou, junte mais 2 colheres de sopa de óleo. Junte a carne de porco e deixe fritar um pouco. De seguida, junte o frango e deixe fritar até as carnes ficarem cozinhadas. Junte a carne de vitela e o miolo de camarão. Deixe saltear tudo. Depois de tudo salteado, adicione novamente as lulas. Junte o gengibre em pó e metade do molho de soja. Mexa, deixe ferver e apague o lume.
4. Numa frigideira grande ou num tacho largo leve ao lume 6 colheres de sopa de óleo. Quando estiver quente, junte a massa e os legumes. Tempere com sal e deixe saltear tudo. Por fim, junte a mistura das carnes e o restante molho de soja. Envolve tudo e apague o lume. E está pronto a servir.

Custo: 17.00 € ; Custo por pessoa: 4.25 €

<http://www.saborintenso.com/f16/chau-min-familia-feliz-13203/>

www.saborintenso.com