

Massa Chinesa com Frango e Camarão

INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

250g de noodles sem sabor
3 colheres de sopa de óleo de sésamo
ou óleo de girassol
350g de bifes de frango cortados em tiras
200g de camarão descongelado e descascado
80g de ervilhas
1 dente de alho picado
150g de cogumelos laminados
½ pimento laranja cortado em tiras finas
1 cenoura ralada
200g de rebentos de soja
½ cebola grande laminada
4 colheres de sopa de molho de soja
Sal q.b.
Pimenta q.b.



Tempo de preparação: 30 minutos

Receita: Neuza Costa

Fotografia e Video: Sandro Vilar

Produzido para www.SaborIntenso.com

Receita em video: <http://www.saborintenso.com/f16/massa-chinesa-frango-camarao-43026/>

PREPARAÇÃO

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
Envolva bem.
2. Com uma faca, dê um golpe nos camarões e retire-lhes a tripa.
Tempere os camarões com sal e pimenta.
Envolva bem.
3. Num tachinho com água a ferver, tempere com um pouco de sal.
Coloque as ervilhas a cozer aproximadamente 15 minutos.
4. Entretanto coza a massa.
Numa panela com bastante água a ferver, coloque sal e a massa.
Deixe cozer durante 2 minutos.
Logo que a massa amoleça, mexa muito bem com um garfo.
Passados os 2 minutos, escorra a massa e passe-a por bastante água fria.
Depois das ervilhas cozidas, escorra-as.
5. Num wok, leve ao lume o óleo e deixe aquecer bem.
Junte o frango e salteie até que ganhe cor.
Adicione o alho, a cebola e o pimento.
Deixe saltear até que o pimento e a cebola amoleçam.
6. Ao salteado, junte o camarão e os cogumelos.
Salteie até que o camarão ganhe cor.
7. Junte a cenoura, os rebentos de soja e as ervilhas.
Regue tudo com o molho de soja e salteie durante 2 minutos.
8. Por fim, adicione a massa e salteie muito bem até que a aqueça.
E está pronto a servir.
A equipa do SaborIntenso.com deseja-lhe um bom apetite!