



Noodles με κοτόπουλο και λαχανικά

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

10'
Χρόνος
Ψησίματος

4-6
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε **κατσαρόλα** με νερό που βράζει βάζουμε τα νουντλς και σβήνουμε τη φωτιά. Καλύπτουμε με το καπάκι και τα αφήνουμε να μαλακώσουν σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Παράλληλα, τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά.
- **Κόβουμε** το κοτόπουλο σε λεπτές λωρίδες 1 εκ. και βάζουμε 1 κ.σ. σπορέλαιο.
- Βάζουμε το κοτόπουλο στο καυτό τηγάνι και σοτάρουμε 1-2 λεπτά να πάρει χρώμα. Μεταφέρουμε το κοτόπουλο στις άκρες του τηγανιού περιμετρικά και αφήνουμε κενό στη μέση.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και το βάζουμε στο τηγάνι με 1 κ.σ. σπορέλαιο.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες και τις βάζουμε στο τηγάνι με 1 κ.σ. σπορέλαιο.
- Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία για τα μανιτάρια και το κολοκυθάκι.
- Ψιλοκόβουμε το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το σκόρδο και τα βάζουμε στο τηγάνι.
- Σβήνουμε με τη σάλτσα σόγιας, βάζουμε τη γλυκόξινη και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε τα νουντλς στο τηγάνι και ανακατεύουμε.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε το σησαμέλαιο, το σουσάμι και τον κόλιανδρο ψιλοκομμένο.
- Σερβίρουμε με σουσάμι και κόλιανδρο.

Συστατικά

- 250 γρ. νουντλς
- 250 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 4 κ.σ. σπορέλαιο, ή ελαιόλαδο
- 1/2 κρεμμύδι
- 1/2 πιπεριά κόκκινη
- 1/2 πιπεριά πράσινη
- 100 γρ. μανιτάρια champignon
- 1/2 κολοκυθάκι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 σκ. σκόρδο
- 6 κ.σ. σάλτσα σόγιας
- 70 γρ. [γλυκόξινη σάλτσα](#)
- 3 κ.σ. σησαμέλαιο
- 20 γρ. σουσάμι
- 1 κ.σ. κόλιανδρο

Για το σερβίρισμα

- σουσάμι
- κόλιανδρο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

406 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	3.4 Κορ.Λίπη (γρ.)	40.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	26%	17%	15%
8.4 Σάκχαρα (γρ.)	18.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.9 Αλάτι (γρ.)
9%	36%	18%	48%