



# Noodles με θαλασσινά

**20'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**25'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**4-6**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα **γούοκ** σε μέτρια φωτιά.
- Κόβουμε το σκόρδο σε λεπτές φέτες πάχους 1 χιλιοστό και τηγανίζουμε για λίγα δευτερόλεπτα μέχρι να χρυσαφίσουν και να γίνουν τραγανές.
- Αφαιρούμε από το γούοκ και αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας να στραγγίξουν από το περιττό λάδι.
- Στο ίδιο γούοκ ζεσταίνουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τρίβουμε το τζίντζερ.
- Σοτάρουμε στο γούοκ για 1 λεπτό μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμυδάκια, το τζίντζερ και προσθέτουμε τις γαρίδες και τα μύδια.
- Σοτάρουμε για 1-2 λεπτά μέχρι να ροδίσουν οι γαρίδες και να ανοίξουν τα μύδια. Αφαιρούμε το ένα κέλυφος από τα μύδια.
- Μεταφέρουμε τις γαρίδες και τα μύδια σε ένα **πίατο**.
- Ψιλοκόβουμε τους χουρμάδες και τους προσθέτουμε στο γούοκ.
- Βάζουμε σε μία **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά τη σόγια σως, το πιπέρι, το νερό και τον κύβο.
- Αφήνουμε να πάρει μία βράση και προσθέτουμε τα noodles.
- Αφήνουμε να βράσουν σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Σουρώνουμε τα noodles και κρατάμε τον ζωμό στο γούοκ, ανακατεύουμε, και αφήνουμε να σιγοβράσει για 20 λεπτά.
- Σερβίρουμε τα noodles σε μπολάκια μαζί με τις γαρίδες, τα μύδια και τα ραπανάκια σε φέτες.
- Μοιράζουμε τον ζωμό στα μπολάκια, διακοσμούμε με φύλλα κόλιανδρου και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 σκ. σκόρδο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 20 γρ. τζίντζερ, καθαρισμένο
- 12 γαρίδες, Νο1, καθαρισμένες
- 10 μύδια, με κέλυφος
- 12-15 χουρμάδες, αποξηραμένους, απυρήνωτους
- 50 γρ. σάλτσα σόγιας
- πιπέρι
- 1.500 γρ. νερό
- 200 γρ. νουντλς, ρυζιού
- 3 ραπανάκια, κομμένα σε λεπτές φέτες, για το σερβίρισμα
- φύλλα κόλιανδρου, για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

287 Θερμίδες (kcal)	3.6 Λιπαρά (γρ.)	0.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	44.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	5%	3%	17%
15.0 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
17%	38%	10%	30%