

## معكرونة "نودلز" الصينية على طريقة الهاكا



### إعداد

1. توضع قدرٌ من الماء على النار لتغلي.
2. يُحمى الزيت في مقلاة صينية مستديرة ذات قاعدة سميكة أو في مقلاة غير لاصقة إذا لم تكن متوفرة، ومن ثم يُقلى البصل والثوم والزنجبيل والجزر ومزيج الفليفلة الحلوة بشكل سريع على حرارة عالية لمدة 30 ثانية. يوصى بعدم طهيها بشكل زائد لتحافظ على هشاشتها.
3. يُضاف الخلّ الأبيض ويتمّ تبخيره. يُضاف معجون الفلفل الحار ومكعباً مرقة الخضار ماجي® وتتبيلة ماجي® السائلة وصلصة المحار وزيت السمسم؛ يُحرّك المزيج قليلاً ومن ثمّ يوضع جانباً.
4. تُطهى المعكرونة الصينية "نودلز" بالبيض لمدة 3 دقائق في الماء المغلي (يوصى باتباع تعليمات الطهو المتوقعة على العلبة بما أنّها تختلف من ماركة إلى أخرى).
5. تُصقى وتُضاف الخضار إليها؛ يُحرّك المزيج لمدة 10 ثوان على حرارة عالية، ومن ثمّ يُرفع عن النار ويُقدّم على الفور.

### المكونات

- م ك زيت الذرة
- كبير بصل، مقطع ناعماً
- فصوص ثوم، مقطعاً ناعماً
- قطع مسحوق الزنجبيل
- متوسط جزر
- قطعة معجون فليفلة حلوة حمراء
- صغير فلفل أخضر
- م ك خلّ أبيض
- م ك معجون فليفلة حلوة حمراء
- مكعبات مرقة الخضروات ماجي
- م ك ماجي توابل
- م ك صلصة المحار
- م ك سمسم
- غ لازانيا

15 الدقائق ⌚

8 أشخاص ⊕

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| 65.65 غ                 | الكربوهيدرات   |
| 358.71 كيلو سعرة حرارية | الطاقة         |
| 98.6 غ                  | الدهون         |
| 78.8 غ                  | الأساسية       |
| 12.63 غ                 | بروتين         |
| 15.1 غ                  | الدهون المشبعة |
| 494.05 مغ               | صوديوم         |
| 39.4 غ                  | السكريات       |