



Yakissoba prático



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:20

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água	5 xícaras (chá)	1 l
Molho escuro Demi-Glace AJINOMOTO®	7 colheres (sopa)	70 g
Molho Shoyu SATIS!® Profissional	7 colheres (sopa)	45 ml
Gengibre (ralado)	1 colher (chá)	5 g
Óleo de gergelim (torrado)	2 colheres (sopa)	30 ml
Macarrão para yakissoba (cozido "al dente")	2 embalagens	400 g
Peito de frango (iscas finas)	1 unidade pequena	500 g
Filé mignon (em iscas finas)	1 pedaço médio	500 g
Cenoura (em rodela finas)	Meia unidade grande	100 g
Ervilha torta (cortada em 3 partes)	2 xícaras (chá)	150 g
Couve-flor (em ramos - branqueado)	1 xícara (chá)	100 g
Brócolis em flores (cozidos)	1 xícara (chá)	100 g
Folhas de acelga (em quadrados)	3 folhas médias	100 g

Modo de Preparo_____

- 1.** Prepare o molho: em uma panela média, coloque 900 ml da água e leve ao fogo alto para ferver. Junte o Molho Escuro Demi-Glace Ajinomoto®, previamente dissolvido no restante da água, conforme as instruções da embalagem. Mexa por 3 minutos, ou até encorpar.
- 2.** Acrescente o SATIS!® e o gengibre, misture e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 1 minuto, ou até encorpar e desligue o fogo. Junte o óleo de gergelim torrado e reserve aquecido.
- 3.** Em uma wok (ou frigideira) grande, coloque metade do óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o macarrão e deixe por 2 minutos, ou até começar a dourar, sem mexer muito para não quebrar demais o macarrão. Transfira para uma GN ½ e reserve.
- 4.** Na mesma wok, coloque o restante do óleo e volte para o fogo alto. Junte o frango e a carne, e refogue por 2 minutos, ou até dourar. Retire da wok e reserve.
- 5.** Na mesma wok, acrescente a cenoura e a ervilha torta, e refogue por 1 minuto, ou até que fique “al dente”. Volte o frango e a carne refogados, junte a couve-flor, os brócolis e a acelga, e refogue por 2 minutos, ou até que a acelga comece a murchar.
- 6.** Distribua o refogado por cima do macarrão e regue com o molho quente. Sirva em seguida.