

Espaguete 'yakisoba'



Ingredientes (para 1 porção)

- 60 g de espaguete fino
- 80 g de frango
- 20 g de cebola fresca com rama
- 20 g de cenoura
- 35 g de pimentão verde
- 10 g de gengibre
- 10 g de castanhas-de-caju torradas
- 20 mL de molho de soja (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)
- 30 g de shitakes e/ou champignons

Preparo

1. Descascar a cenoura e a cebola. Lavar o pimentão.
2. Cortar a cenoura, o pimentão e a cebola em tiras finas.
3. Cortar o frango em tiras.
4. Ralar o gengibre.
5. Fatiar os cogumelos em fatias finas.
6. Cozinhar o espaguete em água com sal. Escorrer e reservar.
7. Refogar o frango em uma frigideira com um fio de azeite até ficar dourado. Reservar.
8. Na mesma frigideira, refogar a cenoura, o pimentão e a cebola em fogo alto; mexer constantemente. Quando os legumes estiverem macios, acrescentar o gengibre ralado e os cogumelos. Mexer e refogar tudo junto por mais alguns minutos.
9. Adicionar o espaguete e o frango, refogar tudo e regar com o molho de soja.
10. Servir com as castanhas-de-caju por cima.

Recomendações

Pode-se utilizar outro fruto seco de acordo com a disponibilidade (amendoim, amêndoa, avelã etc.). Também é possível utilizar os legumes preferidos, ou fazer uma versão vegetariana sem frango.