



Stir fry noodles με λαχανικά

Μερίδες: 4 μερίδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 20-25 λεπτά

Υλικά:

200-250 γρ. noodles
1 λευκό ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε λεπτές φέτες
250 γρ. μανιτάρια, κομμένα σε λεπτές φέτες
1 καρότο, κομμένο λεπτά sticks
½ λάχανο λευκό, ψιλοκομμένο
2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
6 κ.σ. σάλτσα σόγιας
2 κ.σ. φυτικόβούτυρο
1 κ.σ. maple syrup ή μέλι ή σιρόπι αγαύης
1 κ.γλ. μπούκοβο καυτερό
σησαμέλαιο ή ηλιέλαιο

Υλικά για το σερβίρισμα:

φρέσκο κόλιανδρο
φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
φυστίκια πίνατς, καβουρδισμένα, χοντροκομμένα

Εκτέλεση:

- 1) Σοτάρουμε το ξερό κρεμμύδι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 5-6 λεπτά. Σοτάρουμε τα μανιτάρια και τα καρότα για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάρουμε για ακόμη 1 λεπτό. Ρίχνουμε το λάχανο, σοτάρουμε για 5-6 λεπτά.
- 2) Βάζουμε τη σάλτσα σόγιας, το φυτικόβούτυρο, το μπούκοβο, το maple syrup και ανακατεύουμε.
- 3) Βράζουμε τα noodles σύμφωνα με τις οδηγίες που αναγράφονται στο πακέτο. Τα μεταφέρουμε στο τηγάνι και ανακατεύουμε.

4) Σερβίρουμε με φρέσκο κρεμμυδάκι, κόλιανδρο, χυμό λάιμ και φυστίκια.