

Chop Suey de Carne e Legumes



Ingredientes: 250 grama de peito de frango (em cubos)
1 unidade de pimento vermelho (em quadrados pequenos)
0,5 unidade de pimento amarelo (em quadrados pequenos)
1 unidade de cebola (em pétalas grossas)
3 unidade de dentes de alho (em lâminas)
3 fatia de gengibre
1 chávena de brocolos
1 chávena de couve-flor
100 grama de ervilhas
100 grama de cogumelos frescos (laminados ao comprimento)
100 grama de broto de bambu (fatiado)
0,5 chávena de shoyu
1 chávena de água
1 colher de sopa de amido de milho
0,5 chávena de cebolinha verde (picada)

Instruções de preparação:

Limpe e pique todos os ingredientes. Coloque uma frigideira ao lume com duas colheres de sopa de óleo de soja. Quando estiver bem quente junte os pimentos de ambas as cores. Mexa os ingredientes enquanto os fritar, durante 3 minutos. Retire os pimentos da frigideira e coloque a cebola, o alho e o gengibre. Frite da mesma forma. caso seja necessário, adicione um pouco de óleo. Retire o alho, a cebola e deixe ficar o gengibre. Frite os brócolos. Faça o mesmo à couve-flor, deixe o gengibre mas com cuidado para que não fique com um cheiro muito forte. Retire. Junte mais óleo e frite as ervilhas. Retire-as da frigideira. De seguida frite a carne. Adicione os cogumelos e o broto de bambu. Refogue mais um pouco e misture a água, o amido de milho e o shoyu. Junte todos os legumes já fritos na frigideira. Mexa bem os ingredientes para que o molho engrosse. Verifique se é necessário juntar sal e, se necessário, coloque mais shoyu. Logo que o molho engrosse, retire do fogo para que os legumes não

cozinhem demais. Sirva de imediato.

Sugestões Adicionais: