



Yakissoba de brócolis

Ingredientes:

- 1 maço de brócolis médio cortado em floretes
- 160g de massa bifun (massa de arroz)
- 1 colher(es) de sopa de amido de milho
- 1 colher(es) de sopa de shoyo light
- 2 colher(es) de chá de vinagre de arroz
- 1 colher(es) de chá de pimenta vermelha em flocos
- 2 xícara(s) de água fria
- 2 colher(es) de sopa de óleo de gergelim
- 1 colher(es) de sopa de alho bem picado
- sal a gosto



Yakissoba de brócolis

Modo de preparo:

Cozinhe os brócolis em água fervente ou a vapor durante 3 minutos e reserve.

Cozinhe o macarrão em água com sal até que fique macio, porém firme.

Em uma tigela, prepare o molho misturando o amido de milho, molho de soja, vinagre, pimenta em flocos e água.

Aqueça o óleo em uma frigideira grande ou tacho chinês (wok). Frite o alho rapidamente, acrescente os brócolis e continue fritando em fogo médio-alto por cerca de 3 minutos ou até que o brócolis esteja macio porém crocante. Adicione o molho e o macarrão, misture bem e refogue em fogo alto por cerca de 2 minutos e sirva.

DICAS: Não cozinhe demais os vegetais, cuide para que fiquem crocantes.

