



PLAT PRINCIPAL

SIMPLE & RAPIDE

## WOK DE NOUILLES AU PAPRIKA ET AUX LÉGUMES

### LÉGUMES

- Huile d'arachide pour la cuisson
- 1 oignon, en lanières
  - 600 g de carottes, coupées en fines lamelles à l'aide d'une mandoline
  - 2 gousses d'ail pressées
  - 4 cm de gingembre, finement râpé
  - 4 CS de sauce soja douce
  - 2 CS de sauce d'huîtres
  - 80 g de pousses d'épinards

### NOUILLES

- 250 g de pâtes (p. ex. fettuccine ricce)
- Eau bouillante salée
- 1-1/2 CS Zweifel Seasoning Paprika

### GARNITURE

- 25 g de noix de cajou, hachées, grillées
- 3 CS de basilic thaï, petites feuilles

- 1. Légumes:** chauffer l'huile dans une poêle. Saisir les oignons et les carottes pendant env. 3 minutes. Mélanger tous les ingrédients avec la sauce d'huîtres, les ajouter à la poêle et laisser cuire un instant.
- 2.** Ajouter les épinards et les laisser retomber.
- 3. Nouilles:** cuire les pâtes al dente dans l'eau bouillante salée, verser 4 CS d'eau de cuisson dans les légumes, égoutter les pâtes.
- 4.** Mélanger les pâtes et l'assaisonnement Zweifel Seasoning Paprika avec les légumes, dresser les assiettes.
- 5. Garniture:** agrémenter les nouilles au paprika de noix de cajou et de basilic thaï.

**VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:**  
462 kcal, LIPIDES 11 g, GLUCIDES 60 g,  
PROTÉINES 14 g



ENV. 30 MIN.



POUR 4 PERS.