



Teriyaki tészta csirkével és mangóval

Hozzávalók


- 1 csomag Maggi Édes Chilis pirított tészta
- 400 g csirkemell
- 4 ek Teriyaki szósz
- 200 g mangó
- 2 ek lime leve
- 2 ek halszósz
- 4 szár zellerszár
- 100 g sárgarépa
- 1 csokor újhagyma
- 30 g friss koriander
- 1 ek olaj
- 2 ek szezámag

Elkészítés

1. Először is készítsük elő az összes hozzávalót. Tisztítsuk meg és mossuk meg az újhagymát, a sárgarépát és a zellerszárat. Vágjuk az újhagymát karikákra, a sárgarépát vékony kockákra vagy csíkokra, a zellerszárat pedig vékony szeletekre. Hámozzuk meg a mangót, távolítsuk el a kemény magházát, és vágjuk apró kockákra. Durvára vágjuk fel a koriandert. Mossuk meg a csirkemellfilét, szárítsuk meg, és vágjuk csíkokra.
2. Készítsük el a Maggi Édes Chilis pirított tésztát a csomagoláson található utasítások szerint.
3. Közben pirítsuk meg a szezámagot egy tapadásmentes serpenyőben közepes lángon néhány percig, időnként megkeverve, amíg enyhén megpirul. Majd vegyük ki a serpenyőből.
4. Melegítsük fel az olajat egy serpenyőben, és adjuk hozzá a csirkehúst. Pirítsuk körülbelül 3 percig, adjuk a húshoz a teriyaki szószot, és pirítsuk, amíg a hús megpuhul. Vegyünk ki mindent a serpenyőből. A hús után adjuk hozzá a sárgarépát és a zellert, és pirítsuk 3 percig. Adjuk hozzá a mangót és az újhagymát, és keverjük meg röviden.
5. Adjuk hozzá a húst és az üvegtésztát a megpuhult zöldségekhez. Ízesítsük a lime levével és halszósszal. Tálaljuk! Szórjuk meg korianderrel és szezámaggal a tetejét. Jó étvágyat!

Tápérték adatok

Szénhidrát	49.06 g
Energia	480.79 kcal
Zsír	16.06 g
Fehérje	30.58 g
Telített zsírok	1.96 g

 33 Perc

 4