

Salada de noodles, meloa e pepino

Salada —   30 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/salada-de-noodles-meloa-e-pepino



Ingredientes

300 g de noodles de arroz ou udon (massa)
3 c. sopa de óleo de sésamo
1 c. sopa de molho de soja
1 dente de alho
1 c. chá de coentros secos
150 g de ervilhas tortas
Sal q.b.
½ meloa
1 pepino
1 lima (sumo)

Confeção

1. Coza os noodles (ou o udon) segundo as instruções da embalagem. Escorra-os e reserve.
2. Num wok, junte 1 c. sopa de óleo de sésamo, o molho de soja e o dente de alho picado finamente e salteie por cerca de 3 minutos.
3. Junte os coentros e os noodles, envolva bem e salteie por mais 2 minutos. Retire e reserve.
4. Escalde as ervilhas tortas em água a ferver temperada com sal. Retire-as, escorra-as e reserve.
5. Numa taça, coloque os noodles, as ervilhas, bolinhas de meloa, o pepino cortado em tiras finas e misture.
6. Regue com o restante óleo de sésamo e o sumo de lima.
7. Polvilhe com sementes de sésamo e sirva de imediato.