

Hortifruti União na cozinha

Macarrão com Tikuwa (massa de peixe)

500gr de alcatra cortada em tirinhas
1 dente de alho picado
1/2 cebola média cortada em tiras
1 pacote de tikuwa fatiado em rodelas
1/2 pimentão médio cortado em tiras finas
300gr de macarrão para yakissoba
4 colheres (sopa) de Shoyu (molho de soja)
1/2 pacote de Hondashi (tempero a base de peixe)
2 colheres (chá) de óleo de gergelim torrado
Quanto baste de óleo de soja
Cheiro verde a gosto



Cozinhe o macarrão para yakissoba em água fervente com sal. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher de chá de óleo de gergelim com o macarrão já escorrido por mais ou menos 3 minutos e depois reserve.

Em uma panela, aqueça o óleo de soja e refogue a carne e o alho até dourar, depois acrescente a cebola e cozinhe por mais 2 minutos. Coloque o tikuwa, o shoyu, o hondashi, 1 colher do óleo de gergelim e deixe cozinhando por mais 1 minuto. Por último, acrescente o pimentão, aqueça por 1 minuto e desligue o fogo. Não abafe para que o pimentão não cozinhe demais.

Sirva a mistura com o macarrão e o cheiro verde a gosto.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 20 minutos