

Bami Goreng

durée totale **25 min.** 25 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):

2198 kJ / 525 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

| | |
|--------------|---|
| 1 càc | de sambal oelek |
| 3 càs | Sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman |
| 4 càs | d'huile végétale ou de tournesol |
| 2 | carottes, coupées en allumettes |
| 0,5 | poivron rouge, épépiné et tranché |
| 100 g | de pois gourmands, coupé en deux, dans le sens de la longueur |
| 4 | oignons nouveaux, hachés |
| 1 | poitrine de poulet ou 2 cuisses de poulet, désossées et coupées en petits morceaux |
| 100 g | de petits pois surgelés |
| 225 g | de nouilles aux œufs, cuites |
| 200 g | de crevettes cuites décortiquées |
| 1 | gros œuf battu |
| 2 càs | de cacahuètes grillées salées, hachées grossièrement |
| | Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman |

PRÉPARATION

Étape 1

Mélanger le sambal oelek avec la sauce Teriyaki à l'ail rôti.

Étape 2

Faire chauffer 2 c. à s. d'huile dans un wok et faire revenir les carottes et le poivron pendant 2 minutes. Ajouter les pois gourmands et les oignons nouveaux et faire sauter encore 2 minutes. Retirer et réserver.

Étape 3

Ajouter une autre c. à s. d'huile dans le wok et faire sauter le poulet pendant encore 2 minutes. Ajouter les légumes sautés, les petits pois, les nouilles, les crevettes et déglacer avec la sauce Teriyaki.

Étape 4

Remuer sur le feu pendant 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que tout ait bien chauffé. Transférer dans une assiette et réserver au chaud.

Étape 5

Faire chauffer le reste de l'huile dans une petite poêle et faire cuire l'œuf à point. Couper en lanières et empiler sur le mélange de nouilles. Servir avec les cacahuètes parsemées et arrosées de sauce soja.