

Το πιο διάσημο-πιάτο της ταϊλανδέζικης κουζίνας, νουντλς με κοτόπουλο και λαχανικά. Στην Ταϊλάνδη λέγεται παντ τάι (pad thai). Αυτή η συνταγή είναι ότι πιο κοντινό στην πρωτότυπη μπορείτε να φτιάξετε στην κουζίνα σας, καθώς δεν μπορούμε να βρούμε όλα τα υλικά για τη σάλτσα-στην Ελλάδα. Αν βρείτε συσκευασμένη σάλτσα pad thai στο σούπερ μάρκετ πάρτε την! Σαν συνοδευτικά ο-κόλιανδρος,-η γλυκιά σάλτσα τσίλι-καθώς και το φιστίκι απογειώνουν το πιάτο! Για τους λάτρεις των ασιατικών και εξωτικών γεύσεων!!!

Τι θα χρειαστείτε

1 πακέτο νουντλς (ρυζομακάρονα) λευκά φαρδιά (glass noodles)

2 καρότα σε ζαράκια

2 κολοκυθάκια μικρά σε ζαράκια

1 κρεμμύδι σε χοντρές φέτες

2 σκελίδες σκόρδο

5-6 μανιτάρια σε τέταρτα

2 στήθη κοτόπουλου κομμένα σε λωρίδες ή μικρές μπουκιές

Σάλτσα σόγιας

1 κ.σ. τριμμένο φρέσκο τζίντζερ

Ηλιέλαιο

2 αυγά

3 κρεμμυδάκια φρέσκα κομμένα σε λωρίδες για το σερβίρισμα

1 χούφτα φιστίκια (πίνατς) χοντροσπασμένα για το γαρνίρισμα

Σάλτσα sweet chilli για το σερβίρισμα

Φρέσκος κόλιανδρος

Νουντλς με κοτόπουλο και λαχανικά - pad thai

Εκτέλεση συνταγής

Είναι μια πανεύκολη συνταγή αλλά έχει λίγη προετοιμασία. Τίποτα δύσκολο, απλά το κόψιμο των υλικών. Μετά όλα γίνονται στο γουοκ πανεύκολα και γρήγορα!

Προτιμήστε μικρά τρυφερά λαχανικά.-Κόβουμε τα καρότα και τα κολοκυθάκια σε ζαράκια. Κόβουμε το κρεμμύδι σε χοντρές φέτες. Τρίβουμε το σκόρδο και το τζίντζερ. Κόβουμε τα μανιτάρια σε τέταρτα ή φετάκια. Κόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε λεπτές λωρίδες. Στο γουδί ή στο μούλτι χοντροαλέθουμε τα φιστίκια.

Κόβουμε το κοτόπουλο σε λωρίδες ή σε μπουκιές. Το καρυκεύουμε με σάλτσα σόγιας.

Βάζουμε ηλιέλαιο στο γουόκ, προσθέτουμε τα μανιτάρια, τα κολοκυθάκια και τα καρότα. Μόλις λίγο σωταριστούν, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το τζίντζερ και το σκόρδο. Σπρώχνουμε με ξύλινη κουτάλα τα υλικά στις άκρες του γουόκ. Στη συνέχεια προσθέτουμε λίγο ακόμα ηλιέλαιο και-το κοτόπουλο.

Εν τω μεταξύ βράζουμε τα νουντλς 2-3 λεπτά, να κρατάνε. Τα σουρώνουμε και τα ξεπλένουμε με κρύο νερό.

Τα προσθέτουμε στο γουοκ και προσθέτουμε την pad thai σάλτσα ή κι άλλη σόγια. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά να ενωθούν και αποσύρουμε το γουοκ από τη φωτιά.

Σε άλλο τηγανάκι σπάμε τα αυγά και τα απλώνουμε σαν ομελέτα με απαλές κινήσεις. Αν θέλουμε τη διπλώνουμε.

Σερβίρουμε αμέσως σε μεγάλη πιατέλα τα νουντλς, τοποθετώντας επάνω την ομελέτα. Προσθέτουμε αν θέλουμε φιλοκομμένο κόλιανδρο και γαρνίρουμε με το φιστίκι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Ο καθένας μπορεί να προσθέσει έξτρα φιστίκι και κόλιανδρο στο πιάτο του, καθώς και τσίλι σάλτσα.

Είναι ένα υπέροχο πιάτο, δοκιμάστε το!

Καλή όρεξη!!

Νουντλς με κοτόπουλο και λαχανικά - pad thai

Βήμα προς Βήμα

1

Κόβουμε τα καρότα και τα κολοκυθάκια σε ζαράκια. Κόβουμε το κρεμμύδι σε χοντρές φέτες. Τρίβουμε το σκόρδο και το τζίντζερ. Κόβουμε τα μανιτάρια σε τέταρτα ή φετάκια. Κόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε λεπτές λωρίδες. Στο γουδί ή στο μούλτι χοντροαλέθουμε τα φιστίκια.

2

Κόβουμε το κοτόπουλο σε λωρίδες ή σε μπουκιές. Το καρυκεύουμε με σάλτσα σόγιας.

3

Βάζουμε ηλιέλαιο στο γουόκ, προσθέτουμε τα μανιτάρια, τα κολοκυθάκια και τα καρότα.

4

Μόλις λίγο σωταριστούν, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το τζίντζερ και το σκόρδο.

5

Σπρώχνουμε με ξύλινη κουτάλα τα υλικά στις άκρες του γουόκ. Στη συνέχεια προσθέτουμε λίγο ακόμα ηλιέλαιο και-το κοτόπουλο.

6

Εν τω μεταξύ βράζουμε τα νουντλς 2-3 λεπτά, να κρατάνε. Τα σουρώνουμε και τα ξεπλένουμε με κρύο νερό.

7 Τα προσθέτουμε στο γουοκ και προσθέτουμε την rad thai σάλτσα ή κι άλλη σόγια. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά να ενωθούν και αποσύρουμε το γουοκ από τη φωτιά.

8 Σερβίρουμε αμέσως σε μεγάλη πιατέλα. Προσθέτουμε αν θέλουμε φιλοκομμένο κόλιανδρο και γαρνίρουμε με το φιστίκι και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Ο καθένας μπορεί να προσθέσει έξτρα φιστίκι και κόλιανδρο στο πιάτο του, καθώς και τσίλι σάλτσα. Καλή όρεξη!!