

Lecho coreano

Tempo total **43 Mins.** 20 Mins. Tempo de preparação **23 Mins.** Tempo de confeção

INGREDIENTES

10 Porções

Para o molho:

1 kg	de peito de frango
100 ml	de óleo de colza
400 g	de cenouras, cortadas em meias-luas
300 g	de cebolas brancas, cortadas em meias-luas
300 g	de pimentos vermelhos, cortados em tiras
300 g	de pimentos amarelos, cortados em tiras
200 g	de cogumelos shiitake, cortados em tiras
30 g	de alho picado
50 g	de polpa de tomate
500 ml	de tomate coado
200 ml	<u>Kikkoman Molho de Soja Tamari Fermentado Naturalmente Isento de Glúten</u>
100 g	de açúcar mascavado
5 g	de pimenta preta moída

Para os noodles:

800 g	de massa de arroz
E ainda:	
10 g	de sementes de sésamo torradas
20 g	de coentros picados

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte o peito de frango em pedaços de 2 x 2 cm e frite-os em óleo numa frigideira grande durante cerca de 2 minutos. Junte a cebola, o alho e as cenouras e frite durante cerca de 2 minutos. Adicione os pimentos e os cogumelos e frite durante mais 2 minutos. Adicione a polpa de tomate, os tomates coados, o molho de soja sem glúten Kikkoman, o açúcar e a pimenta e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 10 minutos.

Passo 2

Entretanto, coza os noodles em água a ferver com sal durante cerca de 3 minutos e mergulhe-os brevemente em água fria.

Passo 3

Distribua os noodles pelos pratos, cubra com o molho e decore com as sementes de sésamo e os coentros.