

TEL9021's Chinese Noodles w/Stir Fried Vegetables

Not for those who rack discipline.

Υλικά (Για 1 μερίδα)



- 2 τεμάχια νουντλς ρυζιού (ένα πακέτο περιέχει 6 τεμάχια συνήθως)
- 1 κρεμμύδι
- 2 πιπεριές, τυχαίου χρώματος
- 2 καρότα, πορτοκαλί χρώματος
- Τζίντζερ (πιπερόριζα)
- Σάλτσα σόγιας (Soy Sauce)
- Λάδι σουσαμιού (Sesame Oil)
- Αλάτι ψιλό, αλάτι χοντρό
- Λάδι (ηλιέλαιο/ελαιόλαδο)
- Άλλα λαχανικά που μπορείτε να προσθέσετε:
Πράσινο κρεμμυδάκι,μανιτάρια πλευρώτους, φύτρες φασολιών και άλλα

Εργαλεία

- 1 τηγάνι μεγάλο και βαθύ (αν έχετε wok, ακόμα καλύτερα)
- 1 κατσαρόλα για να βράσετε τα νουντλς
- 1 πιάστρα για μακαρόνια
- 1 ρολόι χειρός για έλεγχο micromanagement

Διαδικασία

1) Ξεφλουδίστε το κρεμμύδι, ξεπλύνετε το, ψιλοκόψτε το με το μαχαίρι και ρίξτε το μες στο τηγάνι. Προσθέστε λάδι και λίγο νερό, και αρχίστε το τηγάνισμα σε μέτρια φωτιά. Στόχος αυτή τη φορά δεν είναι το καραμέλωμα, αλλά το ελαφρύ χρώμα, καθώς πρόκειται να μαγειρευτεί περαιτέρω.



Μόλις άρχισε να τηγανίζεται.



Είναι έτοιμο, για τώρα.

2) Όσο τηγανίζεται το κρεμμύδι, ετοιμάστε τα καρότα και τις πιπεριές. Για τα καρότα, κόψτε τα πάνω και κάτω άκρα και ξεφλουδίστε τα, ενώ για τις πιπεριές, κόψτε τα πάνω και κάτω άκρα και αφαιρέστε τους σπόρους από μέσα. Ψιλοκόψτε τα λαχανικά με τη μέθοδο julienne (σε μακρόστενες λωρίδες).



3) Μόλις είναι έτοιμο το κρεμμύδι, ετοιμάστε μια κατσαρόλα γεμάτη νερό. Μετρήστε 5 λεπτά και ρίξτε μέσα χοντρό αλάτι.

4) Ενώ περιμένετε να ρίξετε αλάτι στο νερό, αυξήστε τη φωτιά στο υψηλό επίπεδο, ρίξτε τα λαχανικά στο τηγάνι, και πασπαλίστε με αλάτι και μπόλικο τριμμένο τζίντζερ. Όσο τζίντζερ μείνει αχρησιμοποίητο διατηρείται άριστα στην κατάψυξη και δε χρειάζεται ξεπάγωμα. Ανακατέψτε συνεχώς και καλά τα λαχανικά ενώ τηγανίζονται με ένα ξύλινο κουτάλι. Από εδώ και στο εξής χρειάζεται μέγιστη προσοχή.



5) Όσο ανακατεύετε τα λαχανικά, ταυτόχρονα ελέγχετε την κατσαρόλα με το νερό. Μόλις πάρει βράση, ρίξτε μέσα τα δύο τεμάχια νουντλς και μετρήστε **ΑΚΡΙΒΩΣ ΔΥΟ ΛΕΠΤΑ ΜΕ ΤΟ ΡΟΛΟΙ**. Συνεχίστε να ανακατεύετε τα λαχανικά, και με ένα άλλο κουτάλι ανακατέψτε ελαφρώς τα νουντλς μία φορά για να μην κολλήσουν.

6) Μόλις περάσουν τα δύο λεπτά, σβήστε εντελώς και τις δύο εστίες. Με την πιάστρα, πιάστε λίγα λίγα τα νουντλς και ρίξτε τα μέσα στο τηγάνι. Μην τα σουρώσετε πριν τα ρίξετε, είναι σκοπός σας να μπει λίγο νερό μέσα στο τηγάνι, για να δημιουργήσει σάλτσα.



7) Προσθέστε μερικές σταγόνες λάδι σουσαμιού και μπόλικη σάλτσα σόγιας, και ανακατέψτε. Έτοιμο!