نودلز السوبا بعسل مانوكا والزنجبيل

سهلة • **35** دقيقة

طبق خفيف ومنعش، وفي نفس الوقت مغذي ومشبع للغاية . يمكن الاستمتاع بنودلز السوبا إما باردة أو دافئة، مما يجعلها مثالية لوجبات غداء العمل المستعجلة أو لعشاء سريع وصحي في نفس الوقت.

محضرة من عسل مانوكا النشط حيوياً لتحلية وتوازن النكهات بشكل مثالي.

CAPILANO
MANUKA
ACTIVE HONEY
100% AUSTRALIAN
NATURALLY
BIOACTIVE
MGO 300+
340g

Visit capilanohoney.com.au to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

Share your creations with us! Simply tag #honeylovers & @capilanohoney on Instagram or Facebook and you could be featured on our page!

الحصص
4-2

مدة الطهي
25 دقيقة

مدة التحضير
10 دقائق

مستوى المهارة
سهلة

Ingredients

- 250 غم نودلز السوبا
- 200 غم من التوفو أو حصة بروتين من اختيارك (دجاج، روبيان)
- 2 ملعقة كبيرة زيت سمسم
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل طازج
- فلفل حار (حسب الذوق)
- 1 ملعقة كبيرة صويا صوص
- 1 ملعقة كبيرة خل الأرز
- عصرة من عسل مانوكا النشط من كابيلانو
- بصل أخضر (للتزيين)

Method

1. قم بطهي نودلز السوبا حسب التعليمات على العبوة. اغسلها وصفيها .
2. حضر التتبيلة بتسخين ملعقتين كبيرتين من زيت السمسم في مقلاة وأضف الزنجبيل والفلفل الحار والصويا صوص وخل الأرز . يرفع عن النار ويبرد إلى درجة حرارة الغرفة. أضف بعض العسل ثم تابع الخلط .
3. لتحضير التوفو، سخن الزيت في مقلاة واقلي مكعبات التوفو حتى تصبح ذهبية ومقرمشة. يضاف بعض البصل الأخضر ويطهى حتى يصبح ذهبي .
4. . لتجميع هذا الطبق، أضف النودلز المطبوخة والتوفو والتتبيلة إلى وعاء يقلب ويخلط جيداً. قدمها في الحال .

Used in this recipe

عسل مانوكا النشط

غذاء الطبيعة المعزز وحلو المذاق
يُستخلص عسل مانوكا النشط من كابيلانو من أكثر
النحل صحة في العالم *، وهو غني بطبيعته بميثيل
جليوكسال (MGO). كلما زادت نسبة MGO ، زادت
فعالية العسل.

المذاق اللذيذ
تنتج أستراليا أحد أكثر أنواع عسل مانوكا
فعالية والأفضل مذاقاً في العالم بسبب
مناخنا الدافئ والعدد المتنوع من أصناف
اللبتوسبيرموم (Manuka). يتميز عسل مانوكا
النشط بيولوجياً من كابيلانو بطعم غني وسلس
وبنكهة الكراميل.

عزز روتينك الصحي اليومي
أضف عصرة من الفوائد الحيوية لعسل مانوكا
النشط من كابيلانو الى كوب الشاي اليومي أو
القهوة أو السموزي أو الزبادي أو حبوب
الفطور، أو استمتع به ببساطة بالملعقة.

Visit capilanohoney.com.au to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

Share your creations with us! Simply tag #honeylovers & @capilanohoney on Instagram or Facebook and you could be featured on our page!

*Vella, G. 2016. 215 □□□□□. CSIRO.

Visit capilanohoney.com.au to learn how to swap honey for sugar in your recipes.

Share your creations with us! Simply tag #honeylovers & @capilanohoney on Instagram or Facebook and you could be featured on our page!