



## CHINESE NOODLE STIRFRY



### INGREDIENTS

- 1 nest dried rice or **egg** noodles
- 1 onion – finely chopped
- 1 carrot - peeled and sliced thinly
- 1 pepper - deseeded and sliced thinly
- 100g cooked chicken or quorn
- 50g beansprouts (optional)
- ½ teaspoon ground ginger
- ½ teaspoon garlic granules
- ½ teaspoon smoked paprika
- 2 dessertspoons low-salt **soy** sauce
- 1 teaspoon dried parsley
- 1 spring onions—peeled and finely sliced

### EQUIPMENT

- chopping board, sharp knife,
- wok or large 'non stick' frying pan,
- wooden spoon, mixing bowl,
- dessertspoon, fork

**SERVES:** 4

**PREP TIME:** 15 minutes

**ALLERGENS:** soya, egg

**COOK TIME:** 10-15 minutes

### METHOD

- 1** Place the noodles in the mixing bowl, carefully cover the noodles with boiling water and leave for 5-10 minutes to soften. Then drain and set aside.
- 2** Heat the oil in the wok or frying pan until hot, then add the onion and carrot and stir-fry over a high heat for 3 minutes. Add the pepper, beansprouts, peas and spices and stir-fry for a further 3 minutes.
- 3** Add the drained noodles to the wok and pour over the soy sauce. Mix everything together and stir-fry for a further minute.
- 4** Serve immediately with a sprinkling of parsley and spring onions.



## NWDLS TRO-FFRIO TSIEINA



### CYNHWYSION

1 nyth nwdls reis neu wy

1 nionyn – wedi'i dorri'n fân

1 foronen – wedi'i phlicio a'i thorri'n denau

1 pupryn coch – wedi tynnu'r hadau a'i sleisio'n denau

100g cyw iâr wedi'i goginio neu quorn

50g egin ffa (dewisol)

½ llwy de powdr sinsir

½ llwy de gronynnau garlleg

½ llwy de paprica mwg

2 llwybwdin saws soy halen isel

1 llwy de persli sych

---

### OFFER

Bwrdd torri, cylllell finiog,  
woc neu badell ffrio gwrth-lynu fawr, llwy bren,  
powlen gymysgu, llwy bwdin, fforc.

**DIGON I:** 4

**AMSER PARATOI:** 15 munud

**ALLERGEDD:** Seleri, mwstard, soia,  
wy

**AMSER COGINIO:** 15-20 munud

---

### DULL

- 1 Rhowch y nwdls yn y bowlen gymysgu, gorchuddiwch nhw â dŵr berwedig a'u gadael i feddalu am 5-10 munud. Draeniwch y dŵr o'r nwdls a'u rhoi o'r neilltu.
- 2 Cynheswch yr olew yn y woc neu'r badell ffrio nes ei fod yn boeth, yna ychwanegwch y nionyn a'r foronen a'u tro-ffrio dros wres uchel am 3 munud. Ychwanegwch y pupryn, egin ffa, sinsir, garlleg a'r paprica a'u tro-ffrio dros wres uchel am 3 munud.
- 3 Rhowch y nwdls yn y woc a thywalltwch y saws soy i mewn. Cymysgwch y cyfan a thro-ffrio am funud arall.
- 4 Gweinwch ar unwaith gydag ychydig o bersli a sbiols wedi'u hysgeintio drosto.