Fideos de soja a las tres delicias

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Creativa
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Se le puede añadir gomasio (-¡¿qué es eso!? -Búscalo en wikipedia), almendras, anacardos o maíz dulce y queda ideal también.

Descripción:

La tercera delicia, que siempre he pensado que debían ser los guisantes, han sido sustituidos por brotes de soja, porque si hay algo que no soporto en el mundo son... LOS PUTOS GUISANTES. Allá vosotros si los queréis añadir...

Ingredientes para 4 personas :

- 2 madejas de Fideos de soja Vermicelli
- 5 lonchas de Jamón cocido de pavo Hacendado
- 2 Huevos L
- 600 g. de Una bolsa de verduras congeladas variadas (pimiento, cebolla, champiñones, brócoli y judías verdes) Hacendado
- 1 bote de Brotes de soja Lidl (Vitasia)
- 1/3 de sobre de Levadura en polvo Royal
- 2 Zanahorias
- 2 cucharadas de Salsa de soja Heinz
- Unas gotas de Tabasco ahumado (chipotle) Tabasco
- 1/2 de Limón
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal
- Agua

Preparación:

Paso 1

Para empezar lo primero que tenemos que hacer es entrar en la cocina. Acto seguido debemos localizar el wok (importante es que tengamos uno porque si no a ver quién lo encuentra). Hecho esto debemos buscar: una cazuela con tapa y un escurridor o cocedor de vapor. Al lío.

Paso 2

Ponemos 2 dedos de agua en la cazuela mágica y colocamos en ella el escurridor y las verduras congeladas a fuego medio, no las vamos a tapas todavía porque no hemos pelado las zanahorias. Pelamos las zanahorias y las hacemos tiras finas (con un pelador quedan monísimas). Las echamos encima de las verduras y tapamos (sí, con la tapa). Esto lo dejamos ahí cocinándose unos 7 minutos y mientras batimos los dos huevos con la levadura en polvo. Un pizca de sal le va que te cagas en las bragas.

Paso 3

Calentamos en el wok 2 cucharadas de aceite y hacemos ahí mismo una tortilla francesa (qué multicultural es este plato que me acabo de sacar de la manga). Cuajamos la tortilla al gusto y la sacamos (queda mejor si está bien cuajada porque la vamos a descuartizar).

Paso 4

Una vez cocinadas las verduritas calentamos otra cucharada de aceite en el wok y echamos las verduras, removemos para que dejen de chillar (seguimos a fuego medio y tal). Escurrimos los brotes de soja y los echamos también olé ahí y removemos con 2 palas o con lo que pillemos más a mano (que esté limpio). Cortamos la tortilla y el jamón de pavo en taquitos y pa' dentro también. Vertemos la salsa de soja, el tabasco, dos pizcas de sal y el zumo del medio limón y removemos bien bien.

Paso 5

Mientras se conjuntan los sabores y se armoniza el plato y nos deleitamos con lo bien que estamos haciendo todo volvemos a coger la cazuela y la ponemos al fuego con el agua sobrante de las verduras. A la que hierva la retiramos del fuego y echamos las dos madejas de fideos de soja para que se hidraten y se reblandezcan (unos 3-4 minutos). Cuando estén blanditas las escurrimos un poco y las echamos también al wok. Removemos, tapamos y dejamos 2 minutos. Luego ya apagamos el fuego y, os nos lo comemos o lo dejamos para luego. Pero qué bien lo hemos hecho