Fideos Japoneses con Verduritas

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

Creador: Eva Codina **Recetizador:** Tere



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Exótica
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Dependiendo de como cortes las verduras tardaras mas o menos tiempo en hacerlas asi que a mi me gusta grandes para que me queden bien aldent

Descripción:

Soba (???) es la palabra japonesa para el trigo sarraceno (alforfón), sin embargo, se utiliza más comúnmente para referirse a los fideos finos empleados en la cocina japonesa elaborados con harina de alforfón. Se sirven fríos con una salsa o caldo en que se los sumerge, o en caldo caliente como el ramen. Por otra parte, es muy común en Japón referirse a los fideos finos como soba en contraste con los udon que son tallarines gruesos elaborados de trigo.

Ingredientes para 4 personas :

- 150 gr. de setas
- 300 gr. de fideos japoneses soba
- 100 gr. de brócoli
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 2 ajos
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

Paso 1

Para preparar los fideos japoneses vamos a aromatizar el aceite con los ajos. Para ello, calentamos el wok, o una sartén grande, con aceite en su base. Freímos allí los ajos pelados y troceados hasta que se tuesten. Los retiramos, porque si no se nos quemarían, y lo único que queremos es que den sabor al aceite. Troceamos todas las verduras y las vamos salteando en el wok en ese aceite, de una a una, empezando por las más duras o las que necesiten más tiempo. En este caso, rehogamos el puerro unos minutos, salamos, luego añadimos las zanahorias en tiras (si estuviesen en bastones habría que haberlas echado las primeras por su dureza), las setas y por último los ramilletes de brócoli (podemos echarlo crudo si queremos que se quede más entero o

levemente hervido para que se ponga más blanditos) Damos vueltas para que se integren bien los ingredientes de nuestros fideos japoneses y, por último, añadimos la pasta de los fideos japoneses que habremos hervido durante 8-10 minutos en agua con sal. Agregamos la salsa de soja y servimos al instante, recién hecho. Bomn frofit!!