

FIDEOS SOBA AL ESTILO ORIENTAL

Creador: **Norelia Montoya**

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

Descripción:

MUY RICOS

Ingredientes para 2 personas :

" 2 ATILLOS -150 GR. de FIDEOS DE SOBA DE TRIGO Y ALFORFÓN
" 1 PIEZA de CALABACÍN
" 1 PIEZA de TOMATE
" 1 PIEZA de PIMIENTO PEQUEÑO
" 2 LATAS de ATÚN EN ACEITE DE OLIVA
" 1 PIEZA de ZANAHORIA
" SALSA DE SOJA
" ACEITE DE OLIVA
" SAL

Preparación:

Paso 1

LAVAMOS LAS VERDURAS Y PELAMOS LA ZANAHORIA. CORTAMOS LAS VERDURAS EN JULIANA, DISCOS, COMO MÁS NOS GUSTE Y ESCURRIMOS EL ATÚN RESERVADO. EN UN SARTÉN O UN WOK PONEMOS EL ACEITE DEL ATÚN Y AÑADIMOS EL PIMIENTO, LAS ZANAHORIAS Y LAS POCHAMOS 3 Ó 4 MINUTOS. AÑADIMOS EL TOMATE Y LAS VUELTECITAS PARA QUE NO SE PEGUE Y EMPIECEN A POCHAR, PERO CORTANDO "AL DENTE". SAZONAMOS CON LA SALSA DE SOJA AL GUSTO, MEZCLAR Y RESERVAR.

Paso 2

PONEMOS AGUA AL FUEGO CON SAL Y UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA. CUANDO HERVIR AÑADIMOS LOS FIDEOS, LOS COCEMOS 3 MINUTOS, LOS ESCURRIMOS, AÑADIMOS LAS VERDURAS, CALENTAR 1 MINUTOS Y LISTO.