

FIDEOS SOBA AL ESTILO ORIENTAL CON ATUN



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

Creador: Noelia Montoya **Recetizador:** Tere



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 DADOS, JULIANA, DISCOS, COMO MÁS NOS GUSTE Y ESCURRIMOS EL ATÚN RESERVANDO EL ACEITE. EN UNA SARTÉN O UN WOK PONEMOS EL ACEITE DEL ATÚN Y AÑADIMOS EL PIMIENTO, EL CALABACÍN Y LAS ZANAHORIAS Y LAS POCHAMOS 3 Ó 4 MINUTOS. AÑADIMOS EL TOMATE Y LE DAMOS UNAS VUELTECITAS PARA QUE NO SE PEGUE Y EMPIECEN A POCHAR, PERO CUIDADO QUE DEBEN QUEDAR "AL DENTE". SAZONAMOS CON LA SALSA DE SOJA AL GUSTO, MEZCLAR Y AÑADIR EL ATUN Y RESERVAR.

Paso 2

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