

Fideos Soba con Verduras

Éste es un plato que se realiza muy rápido, si tienes los ingredientes ya cortados y/o rallados. Estos fideos se hacen tremendamente rápidos y prácticamente no necesitan ni cocción pues simplemente sumergidos unos minutos en agua caliente es más que suficiente. Recuerda, que la salsa de soja es salada, por lo que no es necesario añadir sal. ¡Prueba a hacerlos, no te decepcionarán!



INGREDIENTES:

- 120 gr de fideos soba
- 1 Calabacín mediano
- 2 Zanahorias medianas
- 1 Cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo
- 1 Cucharada jengibre fresco rallado (unos 20-25g) o 1 cucharadita en polvo
- 3 Cucharadas salsa de soja
- 3-4 Cucharadas de agua
- 1 Cucharada sirope de agave
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.

Sésamo tostado para decorar

1

Ración

ELABORACIÓN:

1. Pon agua a calentar en una olla.
2. Pela cebolla y zanahorias, córtalas en juliana. Haz lo mismo con el calabacín dejando la piel.
3. Pela y ralla los dientes de ajo. Haz lo mismo con el jengibre si lo utilizas fresco.
4. Cuando hierva el agua, añade los fideos soba, retira la olla del fuego, tápala y deja reposar durante 4 minutos. Escurre los fideos y reserva
5. En un wok o sartén grande, pon a calentar el aceite de oliva. Incorpora el ajo y el jengibre y rehoga. Añade entonces 3 cucharadas de agua, la salsa de soja y el sirope de agave. Cuando arranque a hervir, añade la cebolla y la zanahoria y cocina durante un par de minutos.
6. Añade calabacín y cocina un par minutos más, asegurándote que quedan bien cubiertos de salsa.
7. Por último, mezcla con los fideos.
8. Al servir, reparte semillas de sésamo tostado por encima.