

### Hoy cocinamos en casa: NOODLES CON SALSA DE SOJA

Hoy os proponemos concinar en casa *noodles* o fideos chinos con salsa de soja, empezando así un nuevo menú semanal, esta vez centrado en Asia y más concretamente en China. Los *noodles* tienen una historia larga en el tiempo, ya que en el año 2005 se encontraron vestigios arqueológicos que constataban el uso de estos fideos en la cultura qijia, hace nada más y nada menos que ¡cuatro mil años! Desde entonces hasta nuestros días han sido un producto básico de la dieta china.

Hay diferentes tipos de *noodles*, con distintos grosores y realizados con ingredientes diversos, como el trigo, el arroz o el frijol mungo. Son muy fáciles y rápidos de cocinar y, al tratarse de pasta, siempre es un plato del agrado de los más pequeños de la casa. ¡Seguro que os encantan a toda la familia!

#### INGREDIENTES PARA LOS NOODLES (4 PERSONAS):

- 1 paquete de *noodles* (del tipo que encontréis en el supermercado)
- 1 cebolla morada
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 puerro
- 100 gr. de brotes de soja
- aceite de oliva
- zumo de 1 lima
- 4 cucharadas de salsa de soja

#### NOTAS:

- Hay *noodles* hechos de arroz, por lo que son aptos para celíacos.
- Podéis añadir al plato otros ingredientes que os gusten, como pollo, ternera, champiñones, gambas u otros. En los pasos a seguir para preparar la receta encontraréis instrucciones sobre el momento justo en el que tenéis que incluir estos ingredientes en el plato.



sin gluten

#### PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE LOS NOODLES:

1. Cocer los *noodles* en una cazuela siguiendo las indicaciones del paquete. Escurrir y reservar.
2. En una sartén grande o en un *wok* calentamos cuatro cucharadas de aceite y vamos añadiendo la cebolla, los pimientos, el puerro y los brotes de soja, cortados en tiras.
3. Cuando las verduras estén hechas (bien pochadas o “al dente”, según el gusto), añadimos los *noodles* y rehogamos hasta que esté todo bien mezclado. \*
4. Para terminar, añadimos el zumo de lima y la salsa de soja, bajamos el fuego y mezclamos con cuidado. Lo dejamos unos minutos más para que todos los ingredientes ligen bien.
5. Servir inmediatamente y ¡degustar en familia!.

\*NOTA: si se quieren añadir otros ingredientes al plato, como ternera, pollo, champiñones o gambas, estos tendrán que añadirse en el paso número tres, una vez hechas las verduras y antes de añadir los *noodles*, rehogando durante un rato los nuevos ingredientes con las verduras. En caso de añadir alguno de estos ingredientes al plato, recomendamos trocearlos y marinarlos previamente durante una hora en una mezcla hecha a base de salsa de soja.