Noodles de arroz con verduras frescas.



Noodles de arroz con verduras frescas

Os gusta la comida oriental? Los noodles de arroz es un ingrediente que es muy utilizado en la cocina Thai, China, Vietnamita y de Malasia. Son sanos y libres de gluten. Son numerosas las recetas de noodles de arroz, sin embargo yo he elegido para contaros una totalmente vegana. Lo veggie está de moda, cada vez hay más adeptos. Desde luego es una comida totalmente saludable y con ingredientes frescos.

Yo he de reconocer que me gustan todas las verduras, así que he añadido las que tenia en la nevera, pero podéis combinarlas como os guste. No he añadido ninguna especia ni tampoco frutos secos, eso lo dejo para otra receta que explicaré más

adelante.

Ya es fácil encontrar los noodles de arroz en distintos supermercados y tiendas especializadas en comida oriental, y la salsa de soja está generalizada. Las verduras que he utilizado son todas frescas, y lo importante para que esta receta salga exquisita es saltearlas tipo wok, con fuego vivo y que queden al dente.

Los noodles de arroz no hay que hervirlos, se pone agua caliente y se dejan en remojo los minutos que diga el fabricante, ahora aseguraros que están hechos. Yo los míos los he dejado en agua caliente unos minutos mas de lo que sugerían.

Ingredientes para 3 personas:

– 240 gr de noodles de arroz o rice sticks. He utilizado la marca Go Tan (Thailandesa).

– 2 cucharadas de salsa de soja.

– Aceite vegetal al gusto. (Si no tenéis ,y queréis hacerlo con oliva pues tampoco seria tan mala idea.)

– 100 gr de espinacas frescas.

– 75 gr de champiñones u otro tipo de seta.

– 75 gr de brotes de soja.

– 1 zanahoria.

– 75 gr de brócoli.

– 75 gr de calabacín blanco.

– 1/2 puerro pequeño , solo la parte blanca.

– 1/2 cebolleta tierna.

– unas tiras de pimiento rojo. Yo en esta receta he utilizado

2 pimientos dulces pequeños, que los podéis veer en la foto y los he cortado diferentes.



Verduras frescas, zanahoria, puerro, calabacín blanco, cebolla, espinacas , champiñones, brotes de soja, brócoli y pimiento rojo.

Preparación:

Paso 1.

Limpiamos y cortamos las verduras en juliana , excepto el

brócoli, las espinacas y los champiñones. Estos los dejamos preparados como en la foto.

Paso 2 :

En un wok o sartén grande vamos a poner el aceite y cuando esté bien caliente pondremos todas las verduras, excepto los champiñones y las espinacas. Los champiñones los añadiremos a los 5 minutos y las espinacas en los dos últimos minutos, antes de terminar el salteado.



Salteado de verduras.

En importante ir removiendo las verduras para que no se quemen, ya que estamos salteándolas a fuego fuerte.

Paso 3 :

Mientras cortamos las verduras ponemos agua a calentar. Cuando

esté hirviendo apagamos el fuego e incorporamos los noodles de arroz y los dejamos en remojo los minutos que indique el fabricante. Ojo probarlos antes de escurrir y reservar, por si estuviesen muy duras.



noodles de arroz en remojo

Paso 4:

Es hora de mezclar en el wok los noodles y las verduras e incorporar la salsa de soja , para que los noodles cojan todo su aroma. No he mencionado la sal , ya que la salsa de soja es por si salada, pero para los gustos los colores…

Y listos! Buen provecho!!