

PRIMI PIATTI

Noodles con le verdure

LUOGO: [Asia](#) / [Cina](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



I **noodles con le verdure** sono una ricetta molto semplice da cucinare in casa, perfetta per un pranzo o una [cena](#) leggera e nutriente.

I **noodles** sono una pietanza tipica della cucina asiatica, in particolare cinese e giapponese, dove vengono preparati con la tecnica del "**stir-fry**", che consiste nel saltare velocemente il condimento che può essere fatto di verdure come nel nostro caso, o di pesce o di carne, in un **wok** con olio di semi a fuoco vivace, prima di aggiungere i noodles già cotti. una tecnica di frittura molto semplice per un risultato davvero sfizioso.

Quindi se hai voglia di metterti in gioco con la [cucina orientale](#)

, ti consiglio di iniziare proprio da un bel piatto di noodles con le verdure, vedrai che succedono!

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Gamberi in tempura](#)

[Spaghetti di soia](#)

[Gyoza](#)

[Pollo al curry veloce](#)

[Falafel di ceci](#)

COSA SERVE PER CUCINARE I NOODLES CON LE VERDURE

NOODLES ALL'UOVO 300 gr

CAVOLO CAPPuccio 500 gr

SEMI DI SESAMO 30 gr

CIPOLLOTTI 3

CAROTE 2

ZUCCHINA 1

PEPERONE 1

SALSA TERIYAKI 100 ml

SALSA DI SOIA 40 ml

ACETO DI RISO 20 ml

ZENZERO IN POLVERE

OLIO VEGETALE

COME SI PREPARANO I NOODLES CON LE VERDURE

1 Lava tutte le verdure e sgrondale dall'acqua in eccesso. Priva i cipollotti della parte verde, taglia la base ed elimina anche lo strato esterno, infine tagliali in verticale fino a creare tanti bastoncini sottili.

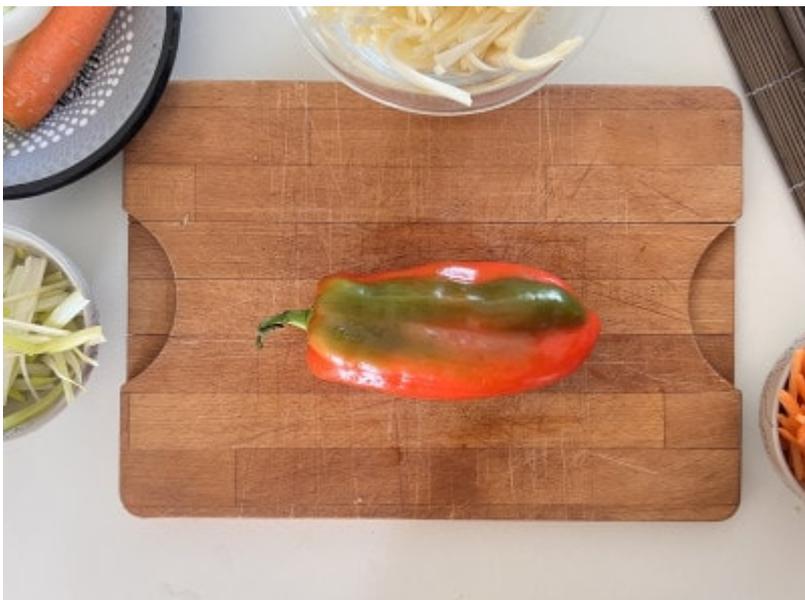
Pelate le carote e taglia anch'esse a bastoncini.

Procedi con lo stesso taglio anche per le zucchine precedentemente spuntate alle estremità.

Apri in due parti il peperone, elimina il gambo, i semi ed eventuali filamenti interni, poi taglialo a listarelle.

Taglia a listarelle anche il cavolo cappuccio.







2 Porta a ebollizione una pentola piena d'acqua salata, poi spegni la fiamma e aggiungi i noodles all'uovo secchi, copri il tegame e lascia i noodles in ammollo per circa 6 o 7 minuti.

Trascorso il tempo previsto stacca i noodles fra loro con l'aiuto di una forchetta, infine scolali e mettili da parte. Se non li cucini subito, aggiungi un filo d'olio ai noodles per non farli attaccare fra loro.



- 3 Inizi la cottura delle verdure: metti un filo d'olio in un wok e aggiungi i cipollotti, falli rosolare per qualche minuto e aggiungi le carote, dopo qualche altro minuto aggiungi i peperoni, poi le zucchine e infine il cavolo cappuccio.



4 In una ciotola miscela la salsa Teriyaki, quella di soia e l'aceto di riso, poi sfuma sulle verdure e fai cuocere altri cinque minuti, condisci le verdure con lo zenzero in polvere.

In una padellina antiaderente, senza ungerla, fai tostare i semi di sesamo.





- 5 Aggiungi anche i noodles in cottura, fai insaporire qualche altro minuto e spegni la fiamma. Metti i noodles nei piatti, completa con una spolverata di semi di sesamo e servi subito i noodles con le verdure.





CONSIGLI

Prima di cucinare i noodles, leggi attentamente le istruzioni sulla confezione.

Non cuocere troppo i noodles, altrimenti si sfaldano.

Se vuoi saltare i noodles in padella, assicurati di utilizzare un wok o una padella antiaderente.

Aggiungi un po' di olio di semi per evitare che i noodles si attacchino.