

PRIMI PIATTI

Noodles con le verdure

di: *Cookaround*

LUOGO: *Asia / Cina*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *5 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



Vi è venuta voglia di mangiare un bel piatto di noodles con le verdure cinesi, saltati alla perfezione e ricchi di gusto e colore? Bene questa ricetta è proprio ciò che fa per voi!

Si tratta di noodles all'uovo cotti 5 minuti in acqua bollente e saltati nel wok con una varietà di verdure (potrete scegliere anche le vostre preferite!)

Il trucco? La salsa di condimento realizzata con salsa di soia, d'ostriche e vino cinese... una vera bomba! Seguiti da un ottimo [pollo alle mandorle](#), i noodles con le verdure saranno perfetti per una serata etnica fra amici!

Se vi piacciono i noodles, provate anche questi piatti:

[zuppa di pollo con noodles](#)

[noodles con surimi](#)

[ramen](#)

INGREDIENTI

NOODLES ALL'UOVO 240 gr

AGLIO tritato - ½ cucchiaini da tavola

ZENZERO tritato - ½ cucchiaini da tavola

CAVOLO CAPPUCCIO 50 gr

CAROTE 50 gr

PEPERONI 50 gr

ZUCCHINE 50 gr

GERMOGLI DI SOIA 50 gr

CIPOLLOTTI 2

OLIO DI SEMI

VINO DI RISO CINESE 1 cucchiaino da tavola

SALSA DI SOIA SCURA 1 cucchiaino da tavola

SALSA DI SOIA chiara - 2 cucchiaini da tavola

SALSA DI OSTRICHE 1 cucchiaino da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Lessate i noodles per 6 minuti in acqua bollente leggermente salata, quindi scolateli e metteteli da parte. Se non li usate subito, conditeli con un giro d'olio di semi, altrimenti sarà sufficiente metterli da parte per un utilizzo immediato.



- 2 Fate scaldare un paio di cucchiai di olio di semi nel wok, quindi aggiungete l'aglio e lo zenzero tritati. Fateli soffriggere per un minuto prima di iniziare ad aggiungere le altre verdure.





3 A questo punto unite le verdure, tutte tagliate a julienne a partire dal cavolo cappuccio, le carote i peperoni e le zucchine delle quali utilizzerete solo la buccia. Lasciate saltare il tutto.





- 4 Tagliate a rondelle la parte bianca dei cipollotti ed unitela al wok sul fuoco, aggiungete anche i germogli di soia se utilizzate quelli in scatola, altrimenti uniteli solo pochi istanti prima della fine della preparazione.





- 5** Mentre le verdure cuociono a fuoco vivace, preparate la salsa di condimento mescolando in una ciotola tutti gli ingredienti previsti.





6 E' giunto il momento di aggiungere i noodles alle verdure e far saltare per un paio di minuti prima di aggiungere anche la salsa di condimento.

A questo punto non vi resta che lasciare insaporire il tutto per qualche istante ed il piatto è pronto.





- 7** Unite la parte verde dei cipollotti affettata finemente solo a fuoco spento, mescolate e servite.



