

PRIMI PIATTI

Noodles con verdure e uovo

di: *Stephanie Cabibbo*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO:
basso



INGREDIENTI

NOODLE 300 gr
BIETOLE 1 mazzo
CIPOLLOTTI 2
BRODO VEGETALE 1 l
UOVA 4
SALSA DI SOIA 40 ml
ZUCCHERO 1 cucchiaino da tavola

I noodles con verdure e uovo sono un goloso primo piatto della cucina orientale, una ricetta leggera e tutta vegetariana.

Per questa ricetta, puoi variare le verdure utilizzate a seconda della stagione o semplicemente di ciò che hai in frigo: sono ottime tutte le varianti!

Noi abbiamo utilizzato la bieta cotta nel brodo vegetale e l'immaneabile cipollotto a crudo prima di servire il piatto: un'ottima soluzione per un pranzo nutriente, senza appesantirsi.

Vediamo quindi insieme come preparare i noodles con verdure e uovo!

PREPARAZIONE

1 Metti il brodo vegetale a scaldare in un pentolino.

Lava la bieta e tagliala a listarelle sottili, poi mettila a cuocere nel brodo per circa un quarto d'ora.



2 Lessa le uova in abbondante acqua salata, poi passale sotto l'acqua fredda, sgusciale e tagliale a metà.

Nel frattempo, ripulisci i cipollotti e tagliali a rondelle sottili.



3 Immergi i noodles nel brodo bollente con la bieta e fai cuocere per cinque minuti.

Trasferisci i noodles con il brodo e le verdure in quattro ciotole, poi aggiungi un uovo in ogni ciotola e condisci con la salsa di soia.



4 Completa con un pizzico di zucchero e il cipollotto crudo a rondelle e servi.

Buon appetito!

