

PRIMI PIATTI

Noodles di riso vegetariani

LUOGO: *Asia / Cina*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *6 min* COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: *difficile*



Noodles di riso vegetariani, uno dei piatti più gettonati nei ristoranti cinesi...ma non sapete forse che potete farli a casa in pochissimo tempo e con pochissimi passaggi.

Il nostro consiglio è di prendere un wok o una padella piuttosto leggera perchè gli ingredienti dovranno saltare velocemente e non dovranno stufare. Vedrete che una volta preparati non avrete più bisogno di ordinarli al ristorante cinese e vi cimenterete anche in altri primi esotici come gli [spaghetti di soia](#). Un secondo da abbinare? Vi proponiamo il super classico, ma semprebuonissimo [pollo alle mandorle](#)!

INGREDIENTI

NOODLES DI RISO 250 gr
ZUCCHINE 1
CAROTE 1
PEPERONI 1
CAVOLO CAPPuccio 50 gr
CIPOLLOTTI 2
SALSA DI SOIA SCURA 2 cucchiaini da tavola
SALSA DI SOIA leggera - 2 cucchiaini da tavola
VINO DI RISO CINESE 1 cucchiaino da tavola
ZENZERO 2 cm
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO DI SEMI 2 cucchiaini da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Preparate prima i noodles facendoli scottare 5 minuti in acqua bollente, quindi scolateli e metteteli per circa un minuto sotto l'acqua corrente fredda.



- 2** Prendete il wok e mettetelo sul fuoco vivace, aggiungete l'olio di semi e fate prendere calore.



- 3** Trasferite nel wok l'aglio e lo zenzero tagliati molto finemente e fateli soffriggere per circa un minuto.



- 4** Aggiungete, quindi, le verdure tagliate finemente a partire dal cavolo, seguendo con le carote, le zucchine ed i peperoni.

Lasciate saltare il tutto per un paio di minuti.





- 5** Nel frattempo tagliate la parte bianca dei cipollotti a pezzetti e unitela al wok insieme alle altre verdure.



- 6** Preparate la salsa per condire: riunite in una ciotola la salsa di soia chiara e scura ed il vino cinese; mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.





7 A questo punto dovreste unire al wok i noodles messi da parte e fateli saltare per un minuto insieme a tutti gli altri ingredienti.

Infine aggiungete anche la salsa appena realizzata e lasciate che il tutto s'insaporisca saltando a fuoco vivace per altri due minuti.





8 I noodles sono praticamente pronti, non vi resta che spegnere il fuoco e aggiungere alla preparazione la parte verde dei cipollotti tagliata finemente.

Servite immediatamente i noodles mentre sono ancora ben caldi.



