

PRIMI PIATTI

# Spaghetti di soia

di: *Michela Carta*

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



Gli spaghetti di soia sono uno dei piatti più conosciuti della cucina cinese, si possono preparare in tanti modi diversi, dai più semplici con le verdure, a quelli con l'aggiunta di carne e pesce. Prepararli a casa è semplice e potrete variare gli ingredienti in base al vostro gusto e alle disponibilità della stagione, personalizzando così questo primo piatto appetitoso. Completate il vostro menu dai sapori orientali con altri classici di questa cucina come gli [involtini primavera](#) e il [pollo in agrodolce](#).

Venite a scoprire altre ricette sfiziose a base di spaghetti o noodles:

[Spaghetti di soia con gamberetti e verdure](#)  
[Noodles con surimi](#)

## Involtini ripieni di spaghettoni di soia

### Noodles di riso

## INGREDIENTI

SPAGHETTINI DI SOIA 200 gr

CAVOLO VERZA 100 gr

PEPERONI 100 gr

ZUCCHINE 100 gr

CIPOLLOTTI 100 gr

CAROTA 1

ZENZERO

OLIO DI SEMI 50 ml

SALSA DI SOIA 30 ml

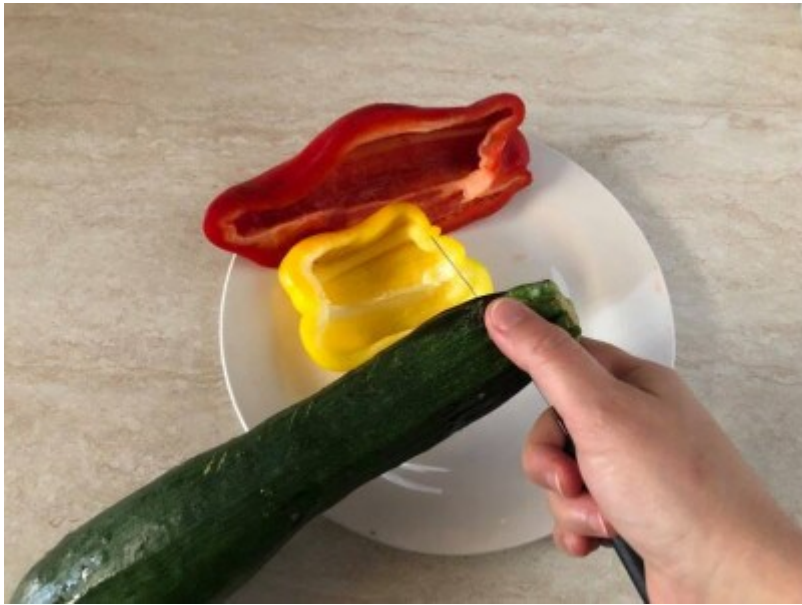
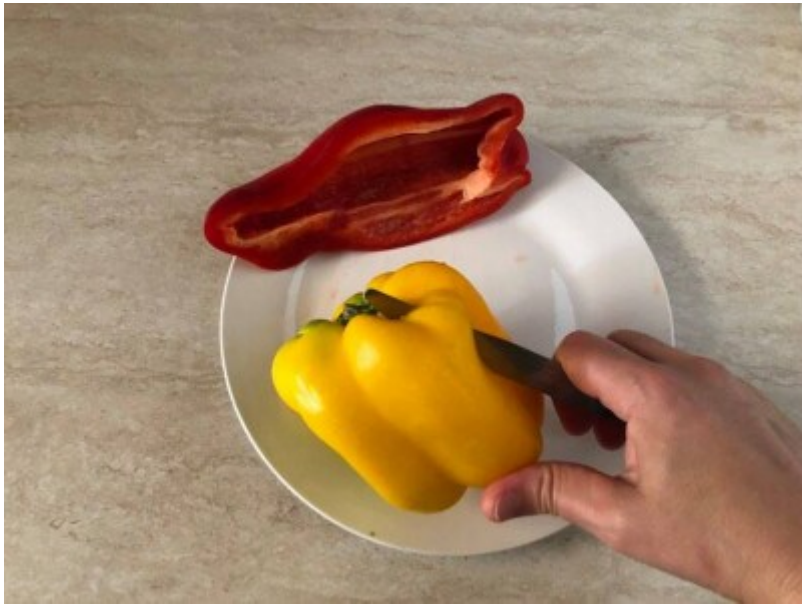
SALSA DI OSTRICHE 1 cucchiaino da tè

OLIO DI SESAMO 1 cucchiaino da tè

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparae gli spaghetti di soia per prima cosa occupatevi delle verdure, pulite i peperoni, privateli di semi e filamenti, pulite i cipollotti eliminando la parte più esterna, eliminate anche le estremità delle zucchini, pulite la verza e sbucciate la carota, poi lavate tutte le verdure.





**2** Tagliate tutte le verdure a listarelle e versatele tutte insieme nel wok o in una padella saltapasta con l'olio di semi e un po' di zenzero grattugiato al momento. Cuocete le verdure a fiamma vivace per 10/15 minuti circa mescolando spesso, queste devono risultare ben cotte ma allo stesso tempo leggermente croccanti.





- 3** Versate abbondante acqua in una pentola, portatela a ebollizione, aggiungete una presa di sale, spegnete la fiamma e versate gli spaghetti di soia nell'acqua, lasciateli ammollo per 5 minuti circa, o controllate i tempi di cottura indicati sulla confezione.





- 4 Scolate gli spaghetti di soia tenendo da parte un po' di acqua di cottura, versateli insieme alle verdure preparate, aggiungete la salsa di ostriche e la salsa di soia, versate anche un mestolo di acqua di cottura e fate saltare il tutto nel wok o nella padella utilizzata. Spegnete la fiamma, aggiungete l'olio di sesamo e ancora un filo di olio di semi che servirà a dare lucentezza al piatto, mescolate il tutto e assaggiate.







- 5 Mettendo il sale all'acqua degli spaghetti e salando con salsa di soia e salsa di ostriche non dovrebbe servire sale, aggiungetelo solo se necessario, o aggiungete altra salsa di soia. Gli spaghetti di soia sono pronti, non vi resta che servirli.

CONSERVAZIONE

CONSIGLIO