

PRIMI PIATTI

# Spaghetti di soia

---

LUOGO: [Asia / Cina](#)

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



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 potrai variare gli ingredienti delle ricette in base al tuo gusto e alle disponibilità della stagione, ottenendo sempre un piatto appetitoso. Completa il tuo menu dai sapori orientali con altri classici di questa cucina come gli [involtini primavera](#) e il [pollo in agrodolce](#).

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

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

[Noodles con surimi](#)

[Involtini ripieni di spaghetti 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

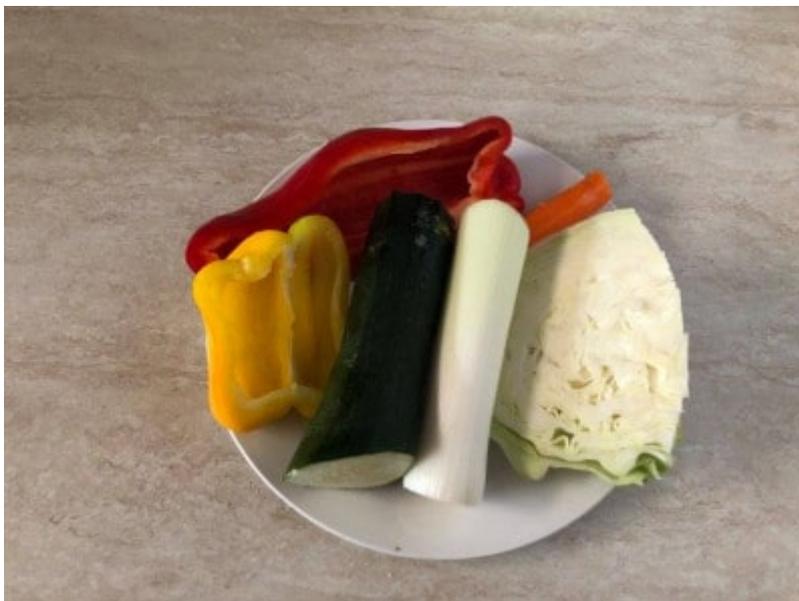
OLIO DI SESAMO 1 cucchiaino da tè

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare gli spaghetti di soia per prima cosa occupati delle verdure: pulisci i peperoni, privali di semi e filamenti, pulisci i cipollotti eliminando la parte più esterna, elimina anche le estremità delle zucchine, pulisci la verza e sbuccia la carota, poi lava tutte le verdure.





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





3 Versa abbondante acqua in una pentola, portala a ebollizione, aggiungi una presa di sale,

spegni la fiamma e versa gli spaghetti di soia nell'acqua, lasciali in ammollo per 5 minuti circa, controlla comunque i tempi di cottura indicati sulla confezione.





- 4 Scola gli spaghetti di soia tenendo da parte un po' di acqua di cottura, versali insieme alle verdure preparate, aggiungi la salsa di ostriche e la salsa di soia, versa anche un mestolo di acqua di cottura e fai saltare il tutto nel wok o nella padella utilizzata. Spegni la fiamma, aggiungi l'olio di sesamo e ancora un filo di olio di semi che servirà a dare lucentezza al piatto, mescola 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, aggiungilo solo se necessario, o aggiungi altra salsa di soia. Gli spaghetti di soia sono pronti, non ti resta che servirli.

## CONSERVAZIONE

Gli spaghetti di soia si possono preparare con largo anticipo per poi essere scaldati al momento di servirli, se dovessero avanzare puoi anche conservarli in un contenitore ermetico in frigorifero fino a 48 ore. Non ti consiglio di congelarli!

## CONSIGLIO

Se vuoi provare degli spaghetti di soia più ricchi, puoi aggiungere gamberetti, code di gambero o anche petto di pollo a cubetti.