

Indonesian Street Noodles

con Fideos de Arroz, Berenjena y Brócoli

holaVeggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de Indonesia

🏷️ Fácil y rápida

Dicen que la mejor forma de conocer otras culturas es comiendo sus platos más autóctonos.. y nosotros coincidimos. Este plato típico de Indonesia está lleno de sabores del oriente, verduras y texturas perfectamente combinadas. Vegetales saltados, fideos de arroz, salsa de ajo y chile... ¿viajamos un rato?

Contiene: Gluten (salsa de soja) • Soja

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 berenjena



1 cebolla



170 gr de brócoli



1 zanahoria



1 pepino pequeño



1 limón o lima



200 g de noodles de arroz



½ cucharadita de cilantro molido



½ cdita de comino molido



2 cucharadas de salsa de soja



2 cdas. de salsa de ajo y chile

Nutrición por porción: Calorías 520 kcal, Grasas 2 g, Carbohidratos 117 g, Proteínas 14 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Rallador

Comé más plantas. 🌱

Indonesian Street Noodles

con Fideos de Arroz, Berenjena y Brócoli



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Lavá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una olla grande abundante agua con sal.
- Recortá los extremos de la **berenjena** y picala en pedazos de 2,5 cm. y espolvoreá con sal.
- Pelá y cortá la **cebolla** en rodajas finas.
- Picá el **brócoli** en pedazos pequeños.
- Pelá y cortá la **zanahoria** en rodajas finas.
- Rallá el **pepino** en el lado grande de un rallador de vegetales.
- Recortá los troncos gruesos del **brócoli** si es necesario.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ LA BERENJENA

- Colocá una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto con 3 (6) cucharadas de aceite vegetal. Una vez que el aceite esté caliente, agregá la **berenjena** y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que se dore en algunos lugares, aproximadamente de 7 a 9 minutos.

3 – COCINÁ LOS FIDEOS

- Agregá los **fideos de arroz** al agua hirviendo, y cociná durante 5 minutos revolviendo ocasionalmente. Escurrí y enjuagá con agua fría durante 1 minuto para detener el proceso de cocción. Mezclá los fideos con 1 (2) cucharadita de aceite vegetal para evitar que se peguen.


4 – COCINÁ LOS VEGETALES Y AGREGÁ LOS FIDEOS

- Agregá la **cebolla en rodajas**, las **zanahorias en rodajas** y una pizca de sal a la sartén con la berenjena y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que comience a dorarse en algunos lugares, aproximadamente de 5 a 6 minutos.
- Agregá el **brócoli** y cociná hasta que se ablande, aproximadamente 2 a 3 minutos más.
- Agregá los **fideos** a la sartén con las verduras y llevá a fuego alto. Agregá el **cilantro**, el **comino**, la **salsa de soja** y solo 1 (2) cucharada de **salsa de chile y ajo**. Cociná hasta que los fideos estén cubiertos de condimento y comiencen a dorarse en algunos lugares, aproximadamente de 3 a 4 minutos.

5 – SERVÍ Y ¡A COMER!

- Cortá el **limón** por la mitad y cortá una mitad (1) en gajos.
- Retirá la olla del fuego, agregá el **jugo de la mitad del limón o lima** y revolvé.
- Dividí los **Indonesian Street Noodles** entre platos grandes. Cubrí con **pepino rallado** y serví con la **salsa de ajo y chile restante** y las **rodajas de limón**. ¡Disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggear

