Ensalada Japonesa de Soba Noodles

con Berenjena y Cebolla Frita

Los fideos soba se hacen con harina de trigo sarraceno y son una de nuestras comidas favoritas para las noches frías, aunque también son deliciosos si se comen fríos. Un truco para que los fideos soba queden bien es asegurarse de enjuagarlos muy bien cuando terminen de cocinarse. Enjuagar, escurrir y enjuagar nuevamente garantiza que se elimine el exceso de almidón y que no termine con una maraña de fideos en lugar de una hermosa ensalada. TIP: tené en cuenta que para hacer esta receta vas a necesitar tener en casa aceite de sésamo, salsa de soja y vinagre (nuestros envases ecológicos no resisten estos productos).

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

cherry
120
gr

berenjena
1
un

jengibre
10
gr

cilantro
10
gr

fideos soba
2
un

ramito de albahaca
1
un

cebolla pequeña
1
un

palitos chinos
2
un

Nutrición por porción: Calorías 615 kcal, Grasas 27,4 g, Carbohidratos 76,3 g, Proteínas 14,6 g

Cocinando para 4

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 vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Aceite de Sésamo
- ✓ Salsa de Soja
- ✓ Vinagre

Utensilios

- ✓ Bowl
- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno

Comé más plantas.

Ensalada Japonesa de Soba Noodles
con Berenjena y Cebolla Frita

1 – HACÉ LA CEBOLLA FRITA

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Pelá la **cebolla**, cortala en rodajas finas y colocala en una olla pequeña con ½ (¾) taza* de aceite neutro a fuego medio. Cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén doradas, aproximadamente 7 minutos. Con una espumadera, transferí la **cebolla frita** a un plato forrado con papel de cocina y sazoná con sal. Reservá **el aceite** para usar en los siguientes pasos.

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

• Precalentá el horno.

• Cortá la **berenjena** a lo largo en rodajas de 3 centímetros de grosor. Cubrí una bandeja para hornear con **1 (2) cucharada del aceite reservado**.

• Colocá las **berenjenas** y los **tomates cherry** en la bandeja, untá con más **aceite reservado**; sazoná ambos lados con sal. Horneá hasta que esté suave y carbonizado en algunos puntos, volteando la berenjena a la mitad del proceso, de 6 a 8 minutos por lado, observando de cerca.

3 – HACÉ EL ADEREZO

• Poné a hervir agua en una olla grande.

• Pelá, rallá el **jengibre** y apretalo con la mano para exprimir su jugo en un bowl pequeño; desechá la pulpa. Incorporá 1 (2) cucharada de vinagre, 3 (6) cucharadas de salsa de soja, 1 (2) cucharada de aceite de sésamo y **2 (4) cucharadas de aceite reservado**.

4 – COCINÁ LOS SOBA NOODLES

• Agregá los **fideos soba** al agua hirviendo y cociná, revolviendo suavemente, hasta que esté al dente, de 5 a 8 minutos. Escurrí y enjuagá con agua fría. Escurrí bien nuevamente, agitando para eliminar el exceso de agua. ***TIP:*** *este paso de escurrir con agua fría y enjuagar es MUY importante.*

5 – CORTÁ LA BERENJENA

• Una vez que la **berenjena** esté lo suficientemente fría como para tocarla, cortala en pedazos de 3 centímetros.

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Desechá los tallos de la **albahaca** y del **cilantro**.

• Mezclá los **soba noodles** con la **berenjena**, los **tomates**, el **aderezo** y **⅔ del cilantro y albahaca**. Serví en los platos y cubrí con la **cebolla frita** y la **albahaca y cilantro restante**. ¡A comeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear