

SPAGHETTI DI SOJA -

Gli spaghetti di soja sono reperibili nei supermercati in comodi pacchetti da 100 gr. una quantità ideale per due persone.

Preparare un peperone tagliato a fettine, una zucchina a cubetti, una carota a fettine sottili, una manciata di pisellini e una manciata di germogli di soja. Procuratevi anche una bottiglietta di salsa di soja reperibile al supermercato.

In una padella larga (tipo wok cinese) rosolate una cipolla a fettine sottili, aggiungete le verdure precedentemente tagliate lasciando le zucchine per ultime in quanto cuociono prima e i germogli, bagnare con una buona dose di salsa di soja e finire la cottura. La verdura deve rimanere abbastanza consistente.

A questo punto mettete gli spaghetti di soja in un contenitore di acqua bollente per 5 minuti, poi uniteli alle verdure irrorandoli con ancora una buona dose di salsa di soja. Amalgamare il tutto per qualche minuto, togliere dal fuoco e servire.

Vi consiglio di tagliare a metà gli spaghetti prima di unirli alle verdure perché sono molto lunghi.

Solo con le verdure sono molto buoni, ma vale la pena di provare anche col pollo o con gamberetti.

Il procedimento è il medesimo, dopo aver rosolato la cipolla e prima di aggiungere le altre verdure, unire il pollo a piccoli pezzi oppure i gamberetti, rosolare, togliere e mantenere in caldo. Cuocere le verdure come sopra descritto indi unire pollo o gamberi prima degli spaghetti. Con queste aggiunte è da considerare un buon piatto unico.