

NOODLES ESPECIAL

INGREDIENTES

SOBA:

- Soba: 200 g de macarrão do tipo soba
- 2 xícaras de vagem grande ou edamame
- 3 xícaras de ervilhas
- 1 cenoura grande tirada em fios (tipo macarrão)
- 1/2 xícara de salsinha picada

MOLHO:

- Molho: 1/4 xícara de sementes de gergelim
- 2 colheres de sopa de shoyo
- 2 colheres de sopa de óleo de amendoim ou azeite de oliva extra virgem
- suco de 1/4 de limão pequeno
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim torrado
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de miso branco (missô)
- 2 colheres de chá de gengibre fresco ralado
- 1 colher de chá de molho de alho chili ou sriracha (molho de pimenta)

MODO DE PREPARO

MOLHO:

Molho: Misture os ingredientes (com exceção do gergelim), em uma tigela pequena e reserve.

GERGELIM:

Gergelim: Despeje as sementes de gergelim, em uma panela pequena.

Deixe por cerca de 4 a 5 minutos em fogo médio-baixo, sacudindo a frigideira com frequência para evitar que queime, até que as sementes fiquem douradas e começando a fazer ruídos de estalo.

MACARRÃO:

Macarrão: Cozinhe o macarrão soba apenas até ficar "al dente", de acordo com as instruções da embalagem.

Depois, escorra e lave brevemente em água fria e reserve.

LEGUMES:

Legumes: Corte as ervilhas ao meio, longitudinalmente.

Corte as cenouras em tiras finas de comprido, com um descascador julienne.

Cozinhe o edamame (cerca de 4 a 6 minutos), mas antes de drenar, misture as ervilhas com metade na água fervente e cozinhe por mais alguns segundos, escorra.

PREPARO:

Preparo: Coloque o molho em uma panela/wok, até ferver.

Coloque os legumes e deixe tempo suficiente para cozinhar um pouco.

Coloque o macarrão e misture por algum tempo.

Coloque a salsinha e misture.

Coloque o gergelim, mexa até que fique uma mistura homogênea e apague o fogo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27208-noodles-especial.html>