

# Fideos integrales al wok con verdeo y salsa de soja

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Aceite De Maíz:** 10 cc

**Agua:** 30 cc

**Sal:** 5 g

**Harina integral:** 300 Cantidad necesaria

**Semillas de sésamo tostadas:** 1 cda.

**Salsa de soja:** 30 cc

**Harina 0000:** 150 grs.

**Cebolla de verdeo picada fina:** 100 g

**Claros de huevo:** 2 Unidades

## Preparación de la Receta

- Mezcle en un bowl la *harina* integral junto con la *harina* 0000.
- En otro bowl coloque el agua, agregue sal y claras de *huevo*, mezcle y añada el *harina* en dos veces, mezcle nuevamente hasta incorporar los ingrediente, luego amase sobre la mesada enharinada hasta unir la masa y formar un bollo
- Envuelva el bollo en papel film y deje reposar en un lugar calido durante 1 hora.

## Armado

- Transcurrido el tiempo de reposo aplaste la masa con la palma de las manos y luego estírela con una sobadora hasta obtener 2mm de espesor.
- Una vez logrado el espesor deseado corte los fideos y déjelos reposar durante 2 horas
- En una *cacero/a* con abundante agua hirviendo con sal cocine los fideos durante 1 ½ minuto, luego cuele y colóquelos en un recipiente con agua fría para cortar la cocción.
- Humedezca los fideos con aceite y luego saltéelos en un wok bien caliente con roció vegetal, incorpore la salsa de soja, la *cebolla* de verdeo y condimente con sal y pimienta, saltee durante 2 minutos y termine la cocción espolvoreando semillas de *sésamo*.

## Presentación

- Sirva en un plato una porción de fideos y decore con semillas de *sésamo*.

## Tips

### Harina integral

- Fuente importante de fibras.
- Posee *nutrientes* que favorecen a una buena circulación.
- Aporta vitaminas y minerales.

### - Fideos integrales al wok con verdeo y salsa de soja

- 426 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/fideos-integrales-al-wok-con-verdeo-y-salsa-de-soja>