Soba con semillas de mostaza y vegetales



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Esparragos: 50 g
Fideos soba: 400 g
Shitake secos hidratados en té: 50 g
Sal: Una pizca
Mirin: 1/2 Taza
Cebolla de verdeo: 1 Unidad
Cebolla Morada: 1 Unidades
Choclos baby: 6 Unidades
Semillas De Mostaza: 4 cda.
Girgolas: 50 g
Bok Choy: 1 Planta
Jengibre fresco: 1/2 Bulbo
Chaucha Japonesa: 50 g
Tofu semi duro: 200 g
Salsa de soja: 1/2 Taza

Varios

Ajo picado: 1 Diente
Aceite de Sésamo: 4 cdas.
Jengibre Picado: 1 cda.
Mermelada de ciruelas: 2 cdas.

Preparación de la Receta

- Cocine los fideos soba en abundante agua hirviendo con un poco de sal, removiendo para que no se peguen entre sí (la proporción es para un kilo de pasta 5 litros de agua), entre 4 y 5 minutos.
- Retire pase por agua helada para cortar la cocción y cuele.
- Coloque las semillas de **mostaza** en una *cacerola* con agua y cocine a fuego mínimo durante 20 minutos.
- Retire y cuele.
- Pele y pique el *jengibre*.
- Corte el *tofu* en dados, coloque en un bowl y marine con salsa de soja, *mirín* y *jengibre* y deje durante 1 hora.
- Corte las gírgolas y los shitakes en tiras.

- Corte los choclos y lo espárragos en mitades.
- Pele y corte la *cebolla* morada y la *cebolla* de verdeo en láminas finas.
- Corte el tallo del bok choy y corte las hojas en trozos.
- Coloque un wok la fuego y deje que tome temperatura.
- Añada aceite de *sésamo* al wok caliente y dore el *tofu* marinado (reserve la marinada), retire y reserve.
- Vuelva a colocar aceite de *sésamo* y saltée el *ajo* y el *jengibre*.
- Agregue la *cebolla* morada, las gírgolas, los espárragos y saltée.
- Luego las semillas de *mostaza*, los shitakes, los choclos y la chauchas y cocine 1 minuto más.
- Incorpore la pasta, mezcle agregue el *tofu*, el bok choy y el verdeo.
- Deje que el wok vuelva a levantar temperatura y añada la mermelada mezclada con la *marinada* del *tofu*.
- Saltée un minuto más y retire.

Presentación

- Sirva el salteado en platos hondos.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/soba-con-semillas-de-mostaza-y-vegetales