

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 los 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 a 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 y 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>