KIKKOMAN

Yaki soba con pastinaca e insalata di pere

Tempo totale **60 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **40 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.411 kJ / 567 kcal

Grassi: **20,4 g** Proteine: **15,2 g**
Carboidrati: **79,9 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

150 g	di noodles soba precotti
Per il prezzemolo tostato:	
200 g	di radice di prezzemolo
40 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
20 ml	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
20 g	di miso vegano
10 g	di zucchero
1 cucchiaio	di aceto di riso
Per la salsa:	
60 g	di ketchup
20 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
30 ml	di salsa Worcestershire biologica
Per contorno:	
80 g	di cipolla
40 g	di funghi shiitake
60 g	di carote
60 g	di cavolo rosso
40 ml	di olio di colza
Per l'insalata:	
1	pera
70 g	di finocchio
1 cucchiaino	di zucchero di canna
40 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
30 ml	di succo di lime
Per la guarnizione:	

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g di radice di prezzemolo - **40 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **20 ml** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **20 g** di miso vegano - **10 g** di zucchero - **1 cucchiaio** di aceto di riso
Taglia la radice di prezzemolo a pezzi più piccoli e mescolala con gli altri ingredienti. Distribuisci su una teglia da forno e arrostisci a 180 °C per 30 minuti.

Passaggio 2

60 g di ketchup - **20 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **30 ml** di salsa Worcestershire biologica
Mescola gli ingredienti per la salsa.

Passaggio 3

80 g di cipolla - **40 g** di funghi shiitake - **60 g** di carote - **60 g** di cavolo rosso - **40 ml** di olio di colza - **150 g** di noodles soba precotti
Taglia la cipolla a fettine, affetta i funghi e taglia le carote e il cavolo alla julienne. Friggi le verdure in olio per 3 minuti, poi aggiungi i noodles e la salsa e cuoci per altri 3 minuti.

Passaggio 4

1 pera - **70 g** di finocchio - **1 cucchiaino** di zucchero di canna - **40 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **30 ml** di succo di lime - **1 cucchiaino** di erba cipollina tritata
Taglia la pera e il finocchio a fette sottili. Mescola lo zucchero di canna, la salsa di soia Kikkoman e il succo di lime e condisci gli ingredienti affettati in precendenza. Disponi gli yakisoba cotti su un piatto, cospargi con la radice di prezzemolo e l'erba

1 cucchiaino di erba cipollina tritata

cipollina tritata e servi l'insalata in una ciotola separata.