

Yum Woon Sen: Insalata thailandese noodles

Tempo totale **30 min Min** 20 Min Tempo di preparazione 10 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.161 kJ / 277 kcal

Grassi: **10,8 g** Proteine: **12,8 g**

Carboidrati: **32,6 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

100 g	di carne macinata (pollo o maiale)
50 g	di noodles di soia
60 g	di cipolla rossa
60 g	di sedano
60 g	di funghi
6	pomodorini
3	rametti di coriandolo
0,25	di peperoncino rosso
4 cucchiari	<u>Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman</u>
3 cucchiari	di salsa di pesce
1 l	di acqua

PREPARAZIONE

Passaggio 1

50 g di noodles di soia - **60 g** di cipolla rossa - **60 g** di sedano - **60 g** di funghi - **6** pomodorini - **3** rametti di coriandolo - **0,25** di peperoncino rosso
Immergere i noodles di soia in acqua tiepida finché non si saranno ammorbiditi. Tagliare la cipolla rossa a fette di 3 mm. Rimuovere i filamenti dal sedano e tagliarlo diagonalmente a pezzi di 3 mm. Tagliare i funghi in pezzi a misura di morso. Tagliare i pomodorini orizzontalmente. Tritare grossolanamente il coriandolo. Affettare sottilmente il peperoncino rosso a rondelle.

Passaggio 2

4 cucchiari Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman - **3 cucchiari** di salsa di pesce

In una ciotola capiente, unire la Salsa Ponzu al Limone Kikkoman e la salsa di pesce. Aggiungere il peperoncino affettato nel Passaggio 1 e mescolare bene. Mettere da parte.

Passaggio 3

1 l di acqua - **100 g** di carne macinata (pollo o maiale)

Portare l'acqua a ebollizione. Aggiungere la carne macinata e cuocerla sminuzzandola con un cucchiaio o una spatola. Una volta cotta, scolare la carne e aggiungerla immediatamente al condimento del Passaggio 2. Rimuovere l'eventuale schiuma dall'acqua di cottura per permettere ai noodles (ammollati nel Passaggio 1) di assorbire il sapore della carne. Utilizzare la stessa acqua per bollire i noodles di soia per 4 minuti. Aggiungere i funghi (del Passaggio 1) un

minuto prima della fine della cottura dei noodles. Aggiungere la cipolla rossa affettata (del Passaggio 1) 15 secondi prima di scolare per sbollentarla brevemente. Scolare bene il tutto.

Passaggio 4

Aggiungere i noodles, i funghi e la cipolla nella ciotola con la carne e il condimento mentre gli ingredienti sono ancora caldi. Aggiungere il sedano e i pomodorini del Passaggio 1, quindi mescolare bene per amalgamare. Lasciare riposare per 30 minuti per far insaporire o servire subito, se si preferisce. Trasferire su un piatto da portata e guarnire con il coriandolo tritato preparato nel Passaggio 1.