

# I noodles



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – I noodles sono un tipo di pasta molto simile agli spaghetti originari della Cina. Successivamente questi vermicelli si sono diffusi anche in Giappone, nelle Filippine e in altri paesi orientali. In Italia sono preparati in tutti i ristoranti cinesi e giapponesi in vari modi. Esistono vari tipi di noodles a base di diversi tipi di farina, possono essere fatti con quella di riso, di soia o di grano saraceno e possono essere di dimensioni diverse. Probabilmente quelli più diffusi da noi sono quelli di riso che vengono preparati saltati nel wok con verdure e salsa di soia.

## **Ingredienti**

una confezione di noodles  
mezzo cavolo cappuccio due cipollotti  
due carote  
un peperone  
aceto di riso  
salsa teriyaki  
salsa di soia  
olio di semi

## **Procedimento**

Lavare tutte le verdure poi asciugarle bene. Tagliare a listarelle sottili il cavolo cappuccio, le zucchine e le carote Tagliare finemente anche il peperone dopo aver tolto tutti i semi e i filamenti Bianchi all'interno e i cipollotti dopo aver tolto lo strato esterno. Mettere un filo d'olio di semi in un wok, e far rosolare leggermente i cipollotti per poi aggiungere le carote, quindi il peperone e il cavolo

cappuccio. Lasciar cuocere qualche minuto per poi sfumare con una miscela fatta di salsa teriyaki e aceto di riso, far cuocere ancora a fuoco medio e quasi a fine cottura aggiunge la salsa di soia. Nel frattempo cuocere i noodles immergendoli in acqua bollente per 5 o 6 minuti, quindi scolare bene e aggiungerli le verdure. Saltarli e farli insaporire bene per qualche minuto quindi spegnere il fuoco e servire caldi.