KIKKOMAN

Yakisoba con raíz de perejil asada y ensalada de pera

Tiempo total **60 Mins.** **20 Mins.** Tiempo de preparación **40 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.411 kJ / 567 Kcal

Grasas: **20,4 g** Proteínas: **15,2 g**
Carbohidratos: **79,9 g**

INGREDIENTES

2 porciones

150 g	de fideos soba precocidos
Raíz de perejil asada:	
200 g	de raíz de perejil
40 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
20 ml	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
20 g	de pasta de miso vegana
10 g	de azúcar
1 cucharada	de vinagre de arroz
Salsa:	
60 g	de salsa de tomate
20 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
30 ml	de salsa Worcestershire orgánica
Guarnición:	
80 g	de cebolla
40 g	de setas shiitake
60 g	de zanahoria
60 g	de lombarda
40 ml	de aceite de colza
Ensalada:	
1	pera
70 g	de hinojo
1 cucharadita	de azúcar moreno
40 ml	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada

PREPARACIÓN

Pasos 1

200 g de raíz de perejil - **40 ml** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **20 ml** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado - **20 g** de pasta de miso vegana - **10 g** de azúcar - **1 cucharada** de vinagre de arroz
Corte la raíz de perejil en trozos más pequeños y mézclela con los demás ingredientes, luego extiéndala en una bandeja de horno y ase a 180 °C durante 30 minutos.

Pasos 2

60 g de salsa de tomate - **20 ml** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **30 ml** de salsa Worcestershire orgánica
Mezcle todos los ingredientes de la salsa.

Pasos 3

80 g de cebolla - **40 g** de setas shiitake - **60 g** de zanahoria - **60 g** de lombarda - **40 ml** de aceite de colza - **150 g** de fideos soba precocidos
Corte la cebolla en tiras, los champiñones en láminas y la zanahoria y la col lavadas en juliana. Fría las verduras en aceite durante 3 minutos, luego añada los fideos y la salsa y cocine durante otros 3 minutos.
Cocine los fideos según las instrucciones del paquete.

Pasos 4

1 pera - **70 g** de hinojo - **1 cucharadita** de azúcar moreno - **40 ml** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **30 ml** de zumo de lima - **1 cucharadita** de cebollino picado
Corte la pera y el hinojo en rodajas finas. Integre el

30 ml	de zumo de lima
Guarnición:	
1 cucharadita	de cebollino picado

azúcar moreno, la Salsa de Soja Kikkoman y el zumo de lima, y luego mézclelos con los ingredientes cortados.
Coloque el yakisoba cocido en un plato, espolvoree con el perejil asado y el cebollino picado y sirva la ensalada en un bol aparte.