

Espaguetis Orientales

En este plato si añadimos un poco de tofu ("queso de soja", mejor ahumado, que tiene más sabor y su consistencia es más firme) o unos brotes de soja germinada conseguiremos un plato con proteínas de alto valor biológico como las que tienen carnes y pescados, pero sin el colesterol de éstas. Por tanto, un plato muy adecuado para personas con dislipemias (colesterol, triglicéridos,...), hígado graso o simplemente para mejorar el perfil lipídico de su alimentación; generalmente con un exceso de proteínas de origen animal. Además al llevar pasta integral, estamos aportando una mayor cantidad de vitaminas, minerales y fibra.

INGREDIENTES:

- 60-80g Espaguetis integrales (o de fibra)
- 1 Trocito de puerro (50g aprox.)
- 1 Zanahoria
- 6-8 Setas Shitake (o de cualquier otra variedad)
- 1 Cucharada de salsa de soja
- 1 Cucharada de aceite
- Opcional : 100g tofu ahumado o 50g soja

1

Ración



DECORACIÓN:

cebolleta, cebollino o algo más de puerro.

ELABORACIÓN:

1. Si utilizas setas secas rehidrátalas 30min en agua caliente (si son frescas pásales un papel para eliminar cualquier resto de tierra) y luego hazlas láminas (si son congeladas o de bote utilízalas directamente)
2. Pela la zanahoria, limpia el puerro y córtalos en juliana.
3. Hervir los espaguetis siguiendo las instrucciones del paquete, escurrir y reservar.
4. Calentar una cucharada de aceite en un wok o en una sartén antiadherente.
5. Dorar los cubitos de tofu (en caso de utilizar y reservar).
6. En el mismo wok agregar primero la zanahoria, después el puerro (si utilizas brotes de soja incorporar en este momento) y por último las setas.
7. Añadir los espaguetis y el tofu reservados, dar unas vueltas para que se impregnen de los sabores, adicionar la cucharada de salsa de soja y retirar inmediatamente del fuego.
8. Servir caliente y espolvoreado con un poco de cebolleta tierna o puerro muy fino