



Caldo Oriental con fideos Soba

Viajar a Asia y disfrutar de un **Caldo Oriental con fideos Soba** desde casa, es posible, y además en nada de tiempo! Con función **remineralizante**, se trata de un plato completo y sin gluten gracias al aporte de la pasta de trigo sarraceno, junto con vegetales de alto poder **alcalinizante**. Digestivo gracias al miso y el tamari de acción **probiótica**, éste caldo aporta confort y saciedad ideal para ésta época del año de cambios constantes de temperatura con sus altibajos correspondientes!

Prevención y salud al poder!

Ingredientes para 2 raciones de Caldo Oriental con fideos Soba

- 125 gr de fideos de trigo sarraceno Soba
- 1 litro de caldo oriental bio de Amandín

- 1/3 cebolla picada
- 5-6 setas shiitake bio troceadas a mitades
- 1 zanahoria bio con piel, troceada en finas rodajas
- 1/3 de hinojo bio fresco y troceado finamente
- 1/3 de nabo blanco troceado finamente
- 1 dedal de jengibre fresco y rallado, o 1 c. postre en polvo
- 1 puñado de nabo daikon deshidratado
- 1 puñado de algas cochayuyo bio
- 1-2 hojas medianas de pack choy o col china bio
- aceite de oliva virgen bio
- pizca de citronella en polvo
- pizca de cebollino en polvo
- 1 c. soperas de shiro miso
- 2 c. soperas de tamari
- 1 chorrito de limón

Elaboración

Para los fideos Soba

1. Poner a hervir agua, y cocer los espaguetis Soba siguiendo las instrucciones del paquete. Suele ser 5-6 minutos de cocción. Colar, pasar por agua fría, y reservar.
2. Echar un chorrito de aceite y mezclar bien para evitar que se peguen los fideos entre sí.

Para el Caldo Oriental

1. En el fondo de una olla, echar un chorrito de aceite de oliva virgen y saltear la cebolla, zanahoria, hinojo, las setas shiitake y el nabo-rábano blanco junto con las hierbas y especias, removiendo bien, durante 3 minutos.
2. Echar el caldo por encima, junto con el jengibre, algas y el nabo daikon, y dejar hervir a fuego medio durante 5 minutos.
3. Añadir el pack choy, y dejar cocer otros 5 minutos.

4. Apagar el fuego y añadir el miso y tamari, así como el chorrito de limón, mezclar bien.
5. Añadir los espaguetis Soba dentro de la olla, remover y servir.

¡A disfrutar de Asia con todo su sabor en casa!



Receta elaborada para [BioEcoactual, Abril 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)