

Fideos soba BO BUN. [Deliciosa receta vegana

Los **Fideos soba BO BUN** es una receta deliciosa y muy nutritiva de la cocina vegana que nos recomienda Fern Green en su libro Proteínas vegetales. Un manual de comida con proteínas solo de origen vegetal muy interesante para descubrir nuevas recetas y probar ingredientes diferentes. Lo podéis encontrar en la **Casa del Libro**. A nosotras nos ha encantado, seguimos mucho a esta cocinera que también ha publicado libros de Smoothies.

Fideos soba BO BUN, una receta de Fern Green

Ingredientes

- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de vino blanco
- 1 cebolla roja cortada en láminas finas
- 3 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 cucharada de salsa de soja
- El zumo de una lima
- 3 cucharaditas de Aceite de Sésamo
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de sirope de arce
- 200 g de fideos soba ya cocidos y fríos
- 250 g de tofu firme en dados
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 2 cebolletas cortadas en láminas finas
- 100 g de brotes de soja
- 2 zanahorias en bastoncitos
- 1 rama de cilantro bien picadito

Preparación de los Fideos soba BO BUN

En un cuenco batimos la miel, el vinagre y la sal. Con esta mezcla maceramos la cebolla durante 1 hora.

A continuación, mezclamos la crema de cacahuete con la salsa de soja, el zumo de lima, el aceite de sésamo, la salsa de pescado, el sirope de arce y una cucharada de agua. Lo batimos muy bien y añadimos los fideos soba. Reservamos.

En una sartén ponemos una cucharada de aceite de oliva y doramos el tofu. Reservamos.

Después, sofreímos la cebolla y la zanahoria con el resto de aceite. Añadimos los brotes de soja y lo mareamos muy bien. A continuación, añadimos el tofu y lo mareamos bien otro poquito.

Después, en una cazuela mezclamos todo: los tallarines y el sofrito, las verduras y el tofu. Antes de servir le distribuimos bien la cebollita roja que teníamos macerando y el cilantro picadito. Servimos.

Es verdad que parece complicada porque tiene muchos ingredientes, pero es muy fácil de preparar. Si te ha gustado este plato, te recomendamos nuestro **Boniato al horno**, otra receta también con proteínas vegetales