

Receta cedida por [Laura Kohan](#)

Preparación

1. Dejar el alga en remojo durante 10 minutos. Mientras, picar el ajo y el jengibre finito. Cortar la cebolla en juliana. Pelar los champiñones y cortarlos por la mitad. Cortar el calabacín en rodajitas.
2. Lavar la col china y cortarla en juliana fina descartando la base más dura y sin hoja. Picar el perejil sin las ramas.
3. Añadir los fideos soba en 2.5 litros de agua hirviendo y cocinar durante 6 minutos o hasta que estén tiernos. Dejar reposar 2 minutos en la olla y enjuagar con agua fría.
4. Calentar en un wok un chorro de aceite de sésamo. Agregar el ajo, el jengibre y la cebolla. Remover a fuego muy fuerte y, al cabo de unos segundos, añadir los champiñones y el alga escurrida. Cocinar un par de minutos y añadir la col y el calabacín. Dejar cocinar a fuego fuerte un par de minutos más y regar con un chorro generoso de shoyu y mirin.
5. Inmediatamente incorporar el perejil y los fideos y remover bien durante un minuto.
6. Servir con unas cuantas semillas de sésamo por encima.

Wok de fideos soba con col china

Ingredientes

- [100 g de fideos soba ecológicos](#)
(Para 3 personas)
- [5 g de alga arame](#)
- [½ cebolla](#)
- [2 dientes de ajo](#)
(Para 3 personas)
- [1 trocito de jengibre](#)
- [4 champiñones](#)
- [½ calabacín](#)
- [6-8 hojas de col china](#)
- [2 ramitas de perejil](#)
- [1 chorro de shoyu](#)
- [1 chorro de mirin](#)
- [Aceite de sésamo](#)
- [Semillas de sésamo](#) para decorar