

Yakisoba



O **yakisoba** é um prato que tem suas raízes na culinária chinesa e hoje é um dos símbolos da culinária do Japão, principalmente aqui no Bras

Ingredientes

- 100 gr de filé mignon
- 125 gr de macarrão para yakisoba
- 35 gr de cenoura
- 35 gr de vagem
- 35 gr de couve-flor
- 35 gr de brócolis
- 50 gr de repolho
- 50 gr de acelga
- 2 xícara(s) (chá) de caldo de frango
- 1/3 xícara(s) (chá) de shoyu
- 2 colher(es) (sopa) de amido de milho diluido(s)
- 1 colher(es) (chá) de óleo de gergelim torrado
- 1/2 colher(es) (chá) de glutamato monossódico
- quanto baste de pimenta-do-reino branca
- quanto baste de sal
- quanto baste de óleo de soja

Como fazer

1. Tempere o filé com um pouco de pimenta-do-reino, glutamato, sal e corte os legumes.
2. Cozinhe o macarrão de acordo com o tempo indicado na embalagem.
3. Depois de pronto, frite-o por dois minutos em um pouco de óleo, escorra e reserve.
4. Para o molho, refogue o filé mignon cortado em lâminas rapidamente e reserve.
5. Refogue os legumes em um pouco de óleo, colocando os mais duros primeiro.
6. Acrescente o caldo e cozinhe por alguns instantes.
7. Retorne o filé mignon reservado, acrescente o shoyu, corrija o sal, o glutamato e a pimenta-do-reino.
8. Acrescente o amido de milho e, quando engrossar, desligue o fogo.
9. Tempere com o óleo de gergelim torrado, coloque o molho sobre o macarrão e sirva.

Muitos restaurantes chineses em São Paulo e em outras capitais brasileiras chamam o seu macarrão chop suey de **yakisoba**, o nome japonês, e todo dia surgem barraquinhas de yakissoba nas ruas para concorrer com o cachorro quente e o pastel, outra influência gastronômica dos chineses.

<http://www.cybercook.com.br/yakisoba-r-5-4155.html>

São Paulo, SP, 31 Janeiro de 2017
Mkmouse