

Ensalada de Hon-Shimeji y fideos coreanos de trigo Sarraceno en caldo

Cocinando sin Fronteras con la [Chef Anita Lo](#)

En su forma más básica, este plato es una gran base para cualquier comida. Está bien equilibrado; las setas son una excelente fuente de proteínas y los fideos de trigo sarraceno son una forma de obtener carbohidratos de liberación lenta sin gluten ni trigo. Puedes añadir una yema de huevo de codorniz o de pollo para hacerlo más rico, o servirlo caliente con un huevo escalfado y unas rodajas de pollo por encima.

Para una [comida](#) rápida, sólo tienes que coger el dashi, hervir las setas en él y añadir los condimentos, los fideos y un huevo. Si quieres aderezarlo, haz una tempura para los sombreros de las setas, lo que te dará un gran contraste de temperaturas -una explosión de calor sobre los fideos fríos- y un toque crujiente.

Para 4 personas

Para las setas y el caldo

- 4 onzas de setas hon-shimeji o setas de haya, algunas pequeñas y otras más grandes
- 1 litro de dashi
- Una pizca de sal
- 2 cucharadas de salsa de soja para setas o salsa de soja normal
- 2 cucharadas de zumo de limón

Cortar los tallos de las setas más grandes (si se hace tempura, reservar los sombreros) y dejar las setas más pequeñas enteras. Llevar el dashi a ebullición en una cacerola

mediana, añadir la sal y las setas pequeñas enteras. Llevar a fuego lento y cocinar durante 3 minutos, o hasta que estén tiernos. Retirar con un colador y reservar. Repetir la operación con los tallos de los champiñones grandes (y los sombreros, si no se hace tempura), reservando los tallos en un bol aparte. Cuando los tallos estén lo suficientemente fríos como para manipularlos, desmenúcelos y resérvelos. Mezclar la salsa de soja de los champiñones y el zumo de limón en el caldo y refrigerar hasta que se enfríe.

Para los fideos

- 8 onzas de naengmyun fresco (fideos coreanos de trigo sarraceno) o fideos japoneses de soba
- 1 cucharadita de aceite vegetal de sabor neutro
- 2 tazas de brotes de trigo sarraceno, brotes de daikon o brotes de soja
- 2 cucharadas de cebolletas en juliana
- 2 cucharadas de salsa de soja de champiñones, o al gusto
- 2 cucharaditas de zumo de limón, o al gusto
- Pimienta negra al gusto

Poner a hervir 3 litros de agua en una olla grande. Añadir los fideos y hervir durante 2 ó 3 minutos, hasta que estén tiernos. Escurrirlos en un colador y enjuagarlos inmediatamente en agua fría tres veces, hasta que el agua salga clara. Combinar los fideos (si están pegados, enjuagarlos con agua fría y escurrirlos de nuevo) con los tallos de las setas desmenuzados, el aceite, los brotes y las cebolletas. Añade la salsa de soja de los champiñones, el zumo de limón y la pimienta, remueve para cubrir.

Para la tempura (opcional)

- $\frac{1}{2}$ taza de harina para todo uso
- 3 cucharadas de maicena
- Pizca de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- Pimienta negra, al gusto

- 1 yema de huevo grande
- $\frac{1}{2}$ taza de agua carbonatada tipo seltzer
- Aceite vegetal de sabor neutro para freír

Para servir

4 yemas de huevo de codorniz (opcional)

Justo antes de servir, haga la tempura (opcional). En un bol mediano, combine la harina, la maicena, el bicarbonato, la sal y la pimienta. En un bol aparte, combine la yema de huevo y el seltzer. Agregar los ingredientes húmedos a los secos y revolverlos con palillos, sólo hasta que estén apenas combinados; la masa tendrá grumos. En una olla pesada, calentar 1 pulgada de aceite a 170°C. Sumerja los sombreros de los champiñones reservados en la masa y fríalos hasta que estén dorados y crujientes, aproximadamente de 1 a 2 minutos. Escorra en una toalla de papel. Mantenga caliente.

Emplatado

Haz un nido con la mezcla de fideos utilizando un tenedor y coloca uno en cada plato. Cubrir con una yema de huevo de codorniz (si se utiliza). Vierte de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza de caldo alrededor de los fideos y cubre con unas cuantas setas enteras escaldadas y unos cuantos sombreros de setas en tempura.



Ensalada de Hon-Shimeji y fideos coreanos de trigo Sarraceno en caldo