



RAMEN CON SOLOMILLO

Una receta japonesa hecha con fideos de arroz y caldo de miso

 20 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de fideo crudo
- 2 tazas de caldo de carne [480 g]
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g] o 1 porción de setas crudas [100 g]
- 2 porciones individuales de cerdo, solomillo, crudo [250 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 1 cucharada sobra de aceite de sésamo [9 g] o 1 cucharada sobra de aceite de oliva [9 g]
- 1 cucharada sobra rasa de sésamo, semilla [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos el solomillo en rodajas, lo hacemos a la plancha y reservamos.
- 2º Cortamos los champiñones o setas en láminas y salteamos en la misma sartén a fuego fuerte y reservamos.
- 3º Mientras, cocemos el huevo hasta el punto al gusto [para que quede la yema más blanda cocinamos por 6-8 minutos dependiendo del tamaño del huevo].
- 4º De manera opcional pelamos los huevos y dejamos marinar con un poco de salsa de soja oscura y aceite de sésamo para que tenga el color oscuro por dentro.
- 5º Por otro lado, ponemos en el caldo o el miso disuelto en agua y lo calentamos hasta que hierva, incorporamos los fideos hasta que se cocinen y emplatamos con el resto de ingredientes.
- 6º Nota: Se pueden comprar los paquetes de fideos instantáneos ya preparados (sin salsas); también, el caldo se puede hacer casero con miso y salsa de soja

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [589 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	748 kcal	37 %
PROTEÍNA	9 g	54 g	109 %
H. CARBONO	13 g	78 g	30 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	154 mg	910 mg	38 %