Pau | al xup-xup



PLATS PRINCIPALS

Fideus soba amb mentsuyu

2 racions 764 kcal

Ingredients

SOBA

- **200 g** de farina de fajol
- **50**-60% (100-120ml) d'aigua tèbia

MENTSUYU

- **200 ml** de salsa de soja
- **100 ml** de sake
- **100 ml** d'aigua
- **200 ml** de mirin
- **10 g** d'alga kombu seca
- **10 g** de katsuobushi

PER RACIÓ

Proteïnes	**27 g**
Greixos	**3,8 g**
Hidrats	**130 g**
Fibra	**11 g**

Elaboració

SOBA

1. La farina s'ha de tamisar abans de començar
2. A continuació s'hi incorpora l'aigua tèbia a poc a poc mentre es barreja amb les mans fins que la massa comença a agafar consistència
3. Quan la massa és homogènia, s'estira amb corró fins obtenir una làmina fina, rectangular i uniforme
4. Després s'enfarina lleugerament, es plega o es talla i es talla en fideus
5. La cocció és molt breu, aproximadament dos minuts, i tot seguit es refreden amb aigua ben freda per tallar la cocció

MENTSUYU

6. Es posen tots els ingredients en una cassola
7. Es porta a ebullició, es baixa el foc i es deixa bullir suaument durant 5 minuts
8. Després es deixa refredar i es retiren el kombu i el katsuobushi

RECOMANACIONS

Si apareixen esquerdes, és senyal que s'està assecant; unes mans lleugerament humides ajudaran a retornar-li la humitat necessària per continuar treballant-la.
Una de les maneres tradicionals de servir-los és freds, sucant-los lleugerament en el mentsuyu just abans de cada mos.