Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología




PLATOS PRINCIPALES

# Ramen con chuletón

1 ración

## Ingredientes

### HUEVOS MARINADOS

- Huevos
- **30ml** de soja
- Agua hasta cubrir el recipiente

### CHULETÓN

- Chuletón

### VERDURAS Y SETAS

- Pak choi
- Salsa de soja
- Setas enoki
- Aceite picante

### CALDO

- Caldo casero

### MEZCLA DE SABOR

- **3 cucharaditas** de miso
- **2** de salsa de soja
- **1** de crema de cacahuete

### FIDEOS

- Fideos

## Elaboración

### HUEVOS MARINADOS

1. Añadir los huevos cuando el agua rompa a hervir y cocinar 7 minutos
2. Enfriar y guardar con la mezcla de soja y agua toda la noche o el mayor tiempo posible

### CHULETÓN

3. En un recipiente muy caliente, marcar el chuletón por ambos lados
4. Dejar que cocine y retirar

### VERDURAS Y SETAS

5. En la misma olla, añadir el pak choi con un poco de salsa de soja
6. Añadir las setas enoki, cortando la parte inferior y separándolas un poco
7. Añadir aceite picante y revolver
8. Cocinar hasta que cojan color

### CALDO

9. Añadir el caldo
10. Cuando esté hirviendo, retirar un poco para preparar la mezcla de sabor

11. Mezclar con miso, crema de cacahuete y soja, remover y reservar

## FIDEOS

12. Cocinar los fideos en el mismo caldo, siguiendo el tiempo indicado en el paquete
13. Una vez cocinados, añadir la mezcla reservada
14. Emplatar

### RECOMENDACIONES

Os recomiendo muchísimo las setas enoki.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion