

Receita do dia



Yakisoba



Um pouco sobre

O termo yakisoba (yaki = assar, grelhar, soba = macarrão), é um prato muito simples, feito de macarrão refogado com legumes e carnes, temperados com um molho específico, com sabor similar ao molho inglês, porém mais espesso. Apesar de sua origem chinesa, o yakisoba criou raízes no Japão e, atualmente, é tão popular, que aparece obrigatoriamente em festas populares de rua, nos supermercados ou lojas de conveniência, nos tradicionais obentô (refeições prontas), e é uma prática e saborosa opção de cardápio nos lares japoneses.

O yakisoba é tão apreciado no arquipélago, que é utilizado como acompanhamento de vários outros pratos, como o hiroshima-yaki (okonomiyaki ou pizza japonesa, típica de Hiroshima, recheada com yakissoba), yakisoba-pan (sanduíche de yakissoba), soba-meshi (arroz refogado com yakissoba), omu-soba (omelete recheada com yakissoba), etc



Ingredientes

- 500g macarrão para Yakisoba (pode substituir por espaguete)
- 500g de carne bovina picada em tiras
- 500 g de peito de frango cortado em tiras
- 2 cenouras médias cortadas em tiras
- 2 cebolas medias cortadas em tiras
- 1 pimentão de sua preferência cortado em tiras
- 300g de vagem cortado em tiras na diagonal
- 6 folhas de acelga cortadas em tiras
- 3 dentes de alho picados
- 3 ramos de cebolinha cortados em tiras grandes
- Óleo
- Óleo de gergelim torrado
- ¼ xícara de molho de soja
- ½ xícara de molho de ostra
- 30g de amido de milho
- 1 litro de água



Modo de preparo

Tradicionalmente este prato é preparado em uma wok (panela oriental). Caso não tenha uma, utilize a panela de sua preferência.

Vamos ao preparo!

Esquente uma panela grande com água. Cozinhe o macarrão seguindo os passos da embalagem. Cada marca tem um tempo específico de cozimento. Escorra o macarrão e coloque em uma assadeira ou travessa onde irá servir. Jogue um pouco de óleo de gergelim sobre o macarrão, misture e reserve

Esquente uma outra panela ou a wok em fogo alto, coloque um pouco óleo e frite inicialmente as carnes. Coloque aos poucos para que elas não soltem muito líquido. Quando estiverem começando a dourar, acrescente o alho e a cebola. Assim que começar a murchar, acrescente as cenouras, em seguida a vagem e o pimentão. Por ultimo acrescente a acelga e a cebolinha. Quando começarem a murchar, tempere com o molho de soja e o molho de ostra, misture bem.

Enquanto isso, dilua o amido de milho em uma xícara de água, despeje na panela e misture. Rapidamente irá engrossar, vá acrescentando água aos poucos até atingir uma consistência de sopa levemente cremosa. Despeje a mistura sobre o macarrão e sirva.

Dicas

Outros ingredientes que ficam ótimos nesta receita:

- **Brócolis**
- **Repolho**
- **Acelga chinesa**
- **Cogumelos frescos**

Caso não ache o molho de ostra, utilize apenas o molho de soja. Porém, neste caso, tempere as carnes e legumes com um pouco de sal.

Se não tiver uma panela tão grande que comporte todos esses ingredientes ao mesmo tempo, você pode refogar os ingredientes separadamente e juntar tudo no final.

Outra dica é refogar todos os ingredientes, retirar eles da panela com a ajuda de uma escumadeira e fazer o molho separadamente com o caldo que ficar na panela. Assim, fica um pouco mais fácil acertar o ponto.

Posso congelar? Pode sim! Mas para isso, o ideal é congelar a mistura de carnes e legumes separadamente do molho.