



Noodles de arroz con bonito y lecha

Receta de Mireia Ruiz Manresa, participante de MasterChef y creadora del proyecto *Cocinando Sonrisas*.

Ingredientes:

- 1/2 bonito
- 1 lecha
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla tierna
- 2 zanahorias
- 1 trozo de jengibre
- 1 tomate
- Salsa de soja
- Salsa kimchi
- 200 gr de noodles de arroz
- 1 lima
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



Elaboración:

- Limpiamos bien los pescados, quitamos espinas y piel y troceamos en taquitos de 3 cm. Reservamos.
- Cortamos el ajo y la cebolla en mirepoix.

Pescados con arte II

Pesca responsable en tu cocina



- Ponemos un wok a fuego alto, añadimos un chorro de aceite de oliva.
- Bajamos a fuego medio y pochamos la cebolla y el ajo con cuidado que no se quemem.
- Pelamos y troceamos las zanahorias en cuadraditos. Añadimos al wok junto a la cebolla y el ajo, cocinamos a fuego medio.
- Con ayuda de un rallador, rallamos el tomate, añadimos al wok y seguimos cocinando a fuego medio.
- Añadimos el pescado troceado y cocinamos a fuego medio alto hasta que se dore con cuidado que no se deshaga.
- Añadimos un chorro de salsa de soja, una pizca de sal, una cucharada de salsa kimchi y un vaso de agua.
- Añadimos los noodles y cocinamos durante 3 minutos a fuego medio.
- Rallamos jengibre y un poco de lima para aderezar.
- Emplatamos y ¡A comer!