

Soba noodles con bietole rosse e gialle, cocco e anacardi

Sempre parlando di mercati e di cose buone ed insolite scovate durante le mie scorribande con marito al seguito, ci sono anche queste **bietole**, ingrediente primario del primo piatto di oggi, che ora vi vado a raccontare.

Era il giorno in cui mi apprestavo a comprare le mie prime zucchine gialle (ricordate [questo post](#), vero?!)... ed ecco che la mia attenzione, sul favoloso banco di frutta e verdura del mercato di via Fauchè, oltre che da loro ovviamente, viene catturata anche da alcuni mazzetti di **bietole** variopinte e colorate, **rosse e gialle**, mai viste prima!

Sì, lo so che adesso qualcuno dirà: come, non le avevi mai viste?!

Beh, sì lo ammetto...queste proprio mancavano al mio repertorio...
...e siccome quest'anno sto assaggiando [un sacco di nuove verdure](#) di cui non conoscevo l'esistenza...

...detto fatto, in un battibaleno son finite nel sacchetto insieme alle zucchine e ad altre cosine buonissime...ma dico, pensavate forse che le avrei lasciate lì?!

Giammai!!!

Quindi prese e subito utilizzate per un piattino semplice e goloso, di cui mia figlia va letteralmente matta: un primo piatto a base di **soba noodles** (che sono finissimi spaghetti di grano saraceno), con tante belle **bietole** e **carote affettate**, **salsa di soia**, **latte di cocco**, e un tocco di **anacardi tostati** a completare il tutto.

Veloce da fare, si gusta in altrettanta velocità e...a noi è piaciuto un sacco!



Padella in [alluminio antiaderente Le Creuset](#)

Che ne dite, non sono bellissimi i colori di queste bietole?!
Credetemi, me ne ero invaghita al punto tale che quasi mi dispiaceva tagliarle e cucinarle, ma tanta era anche la curiosità di provarle per capire se in qualche modo si differenziavano dalle classiche tradizionali a costa bianca...e vi dico che no, nessuna differenza a livello gustativo, ma un po' di colore nel piatto comunque l'hanno portato!

Penstieri e pasticci - 2016



E poi anche stavolta ho trovato il pretesto per far mangiare la verdura alla “piccola” di casa (piccola...è ormai più alta di me, ma a livello anagrafico lo rimane sempre e comunque!), facendola pasticciare ai fornelli con me, e...beh, questo piattino ci ha soddisfatte, lo riproporremo sicuramente.

Diciamo che siamo state un po' sulla falsa riga di [questa ricetta](#), assolutamente squisita, cucinata un po' di tempo fa...abbiamo variato qualche ingrediente, ma il risultato anche questa volta è stato super!

Provare per credere... ☐



Print Recipe

Soba noodles con bietole rosse e gialle, cocco e anacardi

un piatto etnico saporito e sfizioso

Tempo di preparazione	10 minuti
-----------------------	-----------

Tempo di cottura	10 minuti
------------------	-----------

Porzioni	2 porzioni
----------	------------

Ingredienti

- 160 g soba noodles
- 250 g bietole fresche (le mie dal gambo rosso e giallo)
- 2 cucchiaini olio di semi per me di arachide
- 3 cucchiaini salsa di soia
- 2 cucchiaini anacardi
- 1 carota
- 100 ml latte di cocco
- 2 cucchiaini zucchero semolato
- 1 lime
- 1 spicchio aglio

Tempo di preparazione	10 minuti
Tempo di cottura	10 minuti
Porzioni	2 porzioni
Ingredienti	
<ul style="list-style-type: none"> • 160 g soba noodles • 250 g bietole fresche (le mie dal gambo rosso e giallo) • 2 cucchiai olio di semi per me di arachide • 3 cucchiai salsa di soia • 2 cucchiai anacardi • 1 carota • 100 ml latte di cocco • 2 cucchiaini zucchero semolato • 1 lime • 1 spicchio aglio 	

Istruzioni

1. Pulire bene le bietole, lavarle ed asciugarle con carta da cucina. In un wok o in una capace padella antiaderente mettere l'olio, farlo scaldare ed aggiungere lo spicchio d'aglio, rosolandolo un attimo; a questo punto toglierlo ed aggiungere le carote tagliate a rondelle, facendole appassire insieme ad un cucchiaio di salsa di soia, per circa due o tre minuti a fiamma vivace.
2. Unire le bietole spezzettate e continuare la cottura per altri cinque minuti, poi spegnere la fiamma e lasciare un attimo da parte.
3. Lessare i soba noodles in acqua salata, seguendo indicazioni di cottura riportate sulla confezione, scolarli ed aggiungerli nella padella con le verdure; unire ancora un poco di salsa di soia, il latte di cocco, e proseguire la cottura, facendo restringere il sughetto formatosi.
4. In ultimo aggiungere lo zucchero e mantecare il tutto per alcuni minuti a fiamma vivace; dare una spruzzata di lime, impiattare e in ultimo aggiungere gli anacardi spezzettati grossolanamente in un mortaio. Servire caldissimo.



Beh, che dire?!

Piatto ricco, mi ci ficco!

Provatele e son certa che vi piacerà...

...non è nulla di speciale, ma ogni tanto un tocco etnico ci vuole sulla tavola...

E poi i noodles di soba a noi piacciono, piacciono un sacco!

Vabbè, ora è giunto il momento di salutarvi, le settimane qui corrono alla gran più bella: in men che non si dica è quasi volato anche luglio, vi rendete conto?!

Un abbraccio, buon fine settimana e buona vacanza a ci ci andrà...

Io ci sono sempre e non vi lascio, almeno per ora!

...a lunedì con una nuova e golosa ricettina.

Alla prossima!

Simona