

**EN UN
PLIS PLAS**

**100 RECETAS DE
RAMEN
Y OTROS FIDEOS**



Larousse

SUMARIO

RAMEN, CALDOS Y SOPAS

Pho vietnamita.....	4
Caldo de ternera con fideos.....	6
Hamburguesas ramen.....	8
Ramen con ternera	10
Pho de ternera	12
Ramen tailandeses con pollo.....	14
Ramen con pollo, champiñones y huevos.....	16
Sopa de fideos con pollo.....	18
Sopa udon al curri	20
Ramen con verduras y karaage.....	22
Ramen con pollo, tomates y maíz.....	24
Fideos con pollo, coco y cacahuetes.....	26
Ramen con gyozas.....	28
Pho con albóndigas de cerdo	30
Ramen con carne picada de cerdo y especias	32
Ramen con chashu de cerdo.....	34
Ramen con cerdo lacado.....	36
Ramen tan tan sin sopa	38
Ramen con mapo tofu.....	40
Ramen exprés picante	42
Ramen con albóndigas de carne	44
Ramen con pato y boniato	46
Ramen con bacalao y shiitakes	48
Fideos udon con caballa.....	50
Ramen con berberechos	52
Sopa picante con marisco.....	54
Ramen instantáneos con marisco.....	56
Sopa tailandesa de fideos con gambas.....	58
Fideos de arroz con gambas.....	60
Ramen con kimchi y gambas.....	62
Fideos con gambas, coco y curri	64

Fideos veganos con miso	66
Sopa de fideos con tofu y leche de coco.....	68
Caldo de fideos japonés con verduras	70
Fideos soba en caldo con col kale	72
Ramen con tofu y pak choi	74
Ramen con shiitakes	76
Fideos udon en caldo con verduras ...	78
Sopa de fideos con garbanzos	80

FIDEOS SALTEADOS O EN SALSA

Fideos de trigo salteados con ternera y verduras.....	82
Fideos con ternera y pepino	84
Pad thai con crema de aguacate.....	86
Fideos con ternera y brócoli	88
Fideos salteados con ternera y zanahorias	90
Fideos con tigre llorón.....	92
Fideos salteados con ternera al estilo tailandés	94
Pad thai con pollo.....	96
Fideos con calabaza y pollo	98
Fideos de arroz salteados con pollo y pimientos	100
Fideos con pollo y curri.....	102
Estofado japonés con fideos soba....	104
Fideos con pollo braseado y verduras	106
Fideos salteados al estilo indonesio	108
Wok de fideos con pollo y brócoli	110
Fideos con carne de cerdo y bambú	112

Fideos con carne de cerdo y citronela	114
Fideos con carne de cerdo y alubias negras.....	116
Jajangmyeon	118
Fideos chinos con pato.....	120
Fideos con pato, miel y menta	122
Fideos con cordero especiado	124
Fideos con atún y tirabeques	126
Fideos de arroz con salmón y jengibre	128
Fideos soba con salmón y espinacas.....	130
Pad thai con gambas.....	132
Fideos con té verde y gambas.....	134
Fideos de arroz salteados con gambas.....	136
Fideos de arroz con brócoli y gambas.....	138
Pad thai vegetariano	140
Fideos salteados con verduras y huevos	142
Fideos soba con setas.....	144
Fideos salteados con pak choi y cebolleta	146
Fideos con shiitakes y pak choi.....	148
Fideos salteados especiados.....	150
Fideos soba con tofu asado y shiitakes	152
Fideos soba con brócoli y calabaza	154
Fideos al estilo bo bun con brotes de soja.....	156
Fideos udon con verduras.....	158
Fideos de boniato salteados.....	160
Yakisoba vegetariano	162
Fideos salteados con kimchi y huevos marinados	164
Pad thai con huevos	166

Fideos chinos salteados con ajo	168
Fideos con berenjenas, soja y tofu frito.....	170

FIDEOS FRÍOS

Bo bun con ternera salteada	172
Ensalada al estilo rollitos de primavera	174
Fideos de arroz con verduras y rollitos.....	176
Fideos soba con salmón y aguacate	178
Bo bun con gambas	180
Ensalada tailandesa con gambas	182
Bo bun con tofu	184
Fideos soba fríos	186
Ensalada de fideos soba con pepino.....	188
Fideos soba con edamame y algas.....	190
Fideos soba con crudités	192
Fideos fríos con soja.....	194
Fideos fríos picantes	196
Fideos udon con verduras marinadas	198
Liang pi tempeh con pepino y pasta de sésamo	200
Fideos fríos con sésamo.....	202



20 MIN



20 MIN



30 MIN



4

PHO VIETNAMITA



**200 g de fideos
de arroz**



**5 cebolletas
en rodajas finas**



**Unas hojas de cilantro
y albahaca tailandesa**

Y TAMBIÉN:

- **Salsa de pimienta picante**
- **Nuoc mâm**
- **Lima**

CALDO:

- **1,5 l de caldo de ternera**
- **2 anises estrellados**
- **10 semillas de cilantro**
- **2 clavos**

ALBÓNDIGAS:

- **400 g de ternera picada**
- **4 yemas de huevo**
- **4 cucharaditas de fécula de maíz**
- **4 cucharadas de cilantro picado**

1. Prepara el caldo: lleva a ebullición el caldo de ternera en una cacerola. Baja el fuego, añade las especias y cuece durante 5 minutos a fuego lento. Retira del fuego, tapa y deja en infusión durante 30 minutos.
2. Mientras, pon los fideos en un cuenco. Cúbrelos con agua hirviendo y déjalos en remojo 5 o 6 minutos. Escúrrelos y enjuágalos con agua fría.
3. Prepara las albóndigas: mezcla todos los ingredientes; salpimienta y forma las bolas de carne.
4. Cuela el caldo y llévalo a ebullición. Agrega las albóndigas, baja el fuego y hierva durante 6 minutos a fuego lento. Retira las albóndigas con la ayuda de una espumadera.
5. Reparte los fideos, la cebolleta, la albahaca y el cilantro en cuatro cuencos grandes. Agrega las albóndigas de carne. Lleva el caldo a ebullición durante 3 minutos y viértelo muy caliente en los cuencos. Sirve acompañado de salsa de pimienta picante, nuoc mâm y unas cuñas de lima.





15 MIN



13 MIN



4

CALDO DE TERNERA CON FIDEOS



**250 g de fideos
de trigo**



**400 g de ternera
tierna en tiras**



**Un puñado
de setas de cardo**

Y TAMBIÉN:

- **½ puerro en rodajas finas a lo largo**
- **50 g de guisantes**
- **1 diente de ajo picado**
- **75 cl de fondo oscuro de ave**
- **1 hoja de laurel**
- **Aceite de oliva**

1. Cuece los fideos en agua hirviendo siguiendo las instrucciones del fabricante.
2. Saltea la ternera en una cacerola durante 7 minutos a fuego fuerte con un chorrito de aceite de oliva y resérvala.
3. Dora las setas con el puerro, los guisantes y el ajo en la misma cacerola durante 5 minutos.
4. Añade el fondo de ave, el laurel, la ternera y los fideos, y cuece a fuego lento durante 1 minuto. Salpimienta y sirve.





25 MIN



15 MIN



1 H



4

HAMBURGUESAS RAMEN



6 porciones de ramen instantáneos



4 hamburguesas



3 huevos grandes

Y TAMBIÉN:

- **5 cucharadas de semillas de sésamo**
- **2 puñados grandes de rúcula**
- **Aceite de sabor neutro**

SALSA:

- **1 cebolla pequeña en rodajas finas**
- **1 cucharadita de azúcar moreno**
- **1 diente de ajo majado**
- **4 cucharadas de ketchup**
- **1 cucharada de salsa de soja**
- **1 cucharadita de pimentón**
- **1 cucharadita de jengibre molido**
- **Aceite de sabor neutro**



1. Bate los huevos en un cuenco grande.
2. Forra 8 moldes individuales de 8-10 cm de diámetro con film transparente.
3. Cuece el ramen en agua hirviendo sin sal siguiendo las instrucciones del fabricante. Escúrrelo, viértelo en el cuenco y mézclalo bien con los huevos batidos. Divide en 8 partes iguales y repártelos en los moldes presionando bien. Cúbrelos con film transparente y resérvalos en la nevera durante 1 hora.
4. Mientras, prepara la salsa: carameliza la cebolla con aceite y el azúcar. Mezcla el resto de ingredientes en un cuenco. Añade la cebolla caramelizada.
5. Pon las semillas de sésamo en un plato. Pasa las hamburguesas por las semillas. Calienta aceite en una sartén y cocina las hamburguesas durante 3 minutos por lado. Haz lo mismo con los «panecillos» de ramen calentándolos durante 2 minutos por un solo lado para que estén crujientes.
6. Sirve las hamburguesas con la salsa y la rúcula entre los panecillos de fideos.





10 MIN



20 MIN



4

RAMEN CON TERNERA



320 g de ramen

Y TAMBIÉN:

- **¼ de brócoli en ramitos**
- **1 alga nori en láminas finas**
- **0,5 l de caldo de ternera**
- **1 tallo de cebolleta**
- **Aceite de sabor neutro**



400 g de ternera cocida deshilachada



1 zanahoria grande en bastoncillos

1. Rehoga las verduras en una sartén con un poco de aceite durante 10 minutos a fuego medio.
2. Calienta el caldo en una cacerola grande.
3. Cuece los ramen siguiendo las instrucciones del fabricante. Repártelos en cuatro cuencos grandes y vierte el caldo. Añade las verduras y la carne. Esparce la cebolleta y el alga nori y sirve.





20 MIN



10 MIN



20 MIN



4

PHO DE TERNERA



**350 g de fideos
de arroz**

Y TAMBIÉN:

- **4 cucharadas de nuoc môm**
- **5 tallos de cebolleta en rodajas finas**
- **1 guindilla roja en tiras**
- **Unas ramitas de cilantro**
- **Unas ramitas de menta**
- **1 lima en cuñas**



**200 g de lomo
de ternera en filetes
finos**



**1,5 l de caldo
de ternera**

1. Pon los fideos en remojo en un cuenco grande con agua fría durante 20 minutos.
2. Calienta el caldo.
3. Cuece los fideos siguiendo las instrucciones del fabricante. Escúrrelos y enjuágalos con agua fría.
4. Repártelos en cuatro cuencos grandes. Agrega el caldo, la salsa nuoc môm, la carne, la cebolleta, la guindilla, el cilantro, la menta y las cuñas de lima, y sirve.





15 MIN



15 MIN



4

RAMEN TAILANDESES CON POLLO



200 g de ramen



**500 g de pechuga
de pollo en lonchas
finas**



**2 pimientos rojos
en tiras**

Y TAMBIÉN:

- **200 g de zanahorias en bastoncillos**
- **4 cebolletas en rodajas finas**
- **1 cucharada de pasta de curri verde**
- **1 l de caldo de pollo**
- **20 cl de leche de coco**
- **El zumo de 2 limas**
- **1 rama de cilantro picado**
- **1 guindilla verde pequeña en rodajas**
- **2 cucharadas de aceite de oliva**

1. Calienta el aceite en una cacerola grande a fuego medio y dora el pollo dándole la vuelta de vez en cuando. Añade los pimientos, las zanahorias y las cebollas. Saltea durante 1 minuto, agrega la pasta de curri y prosigue la cocción durante 1 minuto más. Salpimienta.
2. Vierte el caldo y la leche de coco y lleva a ebullición. Agrega los ramen, tapa y hierve durante 4 minutos (remueve a media cocción).
3. Incorpora el zumo de lima. Reparte la sopa en cuatro cuencos grandes, esparce el cilantro y la guindilla y sirve.





10 MIN



15 MIN



2

RAMEN CON POLLO, CHAMPIÑONES Y HUEVOS



120 g de ramen

Y TAMBIÉN:

- **2 huevos**
- **4 cucharadas de salsa de soja**
- **Aceite de sabor neutro**



**2 filetes de pollo
en tiras**



**150 g de champiñones
laminados (preferentemente
shiitakes)**

1. Hierva los huevos durante 5 minutos y retírales la cáscara.
2. Dora el pollo con un chorrito de aceite en una cacerola. Añade los champiñones y prosigue la cocción 2 o 3 minutos a fuego medio.
3. Vierte 50 cl de agua y la salsa de soja. Lleva a ebullición, agrega los ramen y cuece siguiendo las instrucciones del fabricante. Sirve en dos cuencos grandes con un huevo pasado por agua cortado por la mitad en cada uno.







5 MIN



13 MIN



4

SOPA DE FIDEOS CON POLLO



**200 g de fideos
asiáticos**

Y TAMBIÉN:

- **1 puerro en rodajas finas**
- **1 pastilla de caldo de pollo**
- **Aceite de oliva**



2 escalopas de pollo



2 zanahorias en dados

1. Lleva a ebullición 1 l de agua en una cacerola. Añade las zanahorias, el puerro y la pastilla de caldo y cuece durante 10 minutos. Incorpora los fideos, mezcla y cuece 3 minutos más.
2. Mientras, dora las escalopas de pollo en una sartén con un chorrito de aceite durante 5 minutos por lado. Deshiláchalas y añádelas a la sopa.

**ESPECIAL
NIÑOS**





20 MIN



10 MIN



4

SOPA UDON AL CURRI



**320-400 g
de fideos udon**



**250 g de pechuga
de pollo**



**1 tallo de puerro
cortado en diagonal**

Y TAMBIÉN:

- **2 pak choi cortados en diagonal**
- **3 o 4 cucharadas de curri**
- **3 cucharadas de fécula de patata o de maíz**
- **2 cucharadas de harina de trigo**
- **1,2 l de dashi**
- **6 cucharadas de salsa de soja**
- **4 cucharadas de mirin**
- **2 cucharaditas de azúcar**
- **2 cucharaditas de aceite de sabor neutro**
- **Shichimi (opcional)**

1. Corta el pollo en filetes y, a continuación, en trozos pequeños.
2. Mezcla el curri con la fécula, la harina y 10 cl de agua en un cuenco pequeño.
3. Calienta el aceite en un wok o una sartén grande y rehoga el puerro 3 o 4 minutos. Añade el pollo, las coles y sal. Cuece 3 o 4 minutos más. Vierte el dashi, la salsa de soja, el mirin y el azúcar. Lleva a ebullición.
4. Incorpora el curri diluido, mezcla y cuece hasta que el caldo espese. Reserva.
5. Cuece los fideos en agua hirviendo sin sal siguiendo las instrucciones del fabricante. Escúrrelos y enjuágalos un poco con agua fría.
6. Sirve los fideos y la sopa en cuatro cuencos para ramen. Condimenta con shichimi si te gusta la comida picante.



Variantes: puedes sustituir los pak choi por acelgas, calabacines... según la temporada.

También puedes preparar esta receta con lomo de cerdo o sin carne.