

**EN UN  
PLUS 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 cacahuets.....	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 especiadados.....	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 môm**
- **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 môm 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 kétchup**
- **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 reservalos 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.







20 MIN



10 MIN



2 H



4

# RAMEN CON BERBERECHOS



**320 g de ramen**



**800 g de berberechos**




**1 l de dashi o de fumet de pescado**

Y TAMBIÉN:

- **5 ramitas de cilantro**
- **1 tallo de puerro en rodajas finas**
- **Corteza de limón**
- **2 dientes de ajo pelados**
- **1 guindilla roja pequeña en rodajas finas**
- **2 cucharadas de sake o de vino blanco seco**
- **Aceite de sabor neutro**
- **Sal gruesa**



1. Pon los berberechos en remojo durante 2 horas en abundante agua con un puñado de sal gruesa. Calienta un poco el dashi con la corteza de limón.
2. Vierte un chorrito de aceite en una sartén grande y añade los dientes de ajo, la guindilla y 2 ramitas de cilantro. Escurre los berberechos y ponlos junto con el sake o el vino. Cuece tapado durante al menos 5 minutos a fuego lento. Los berberechos estarán cocidos cuando se abran.
3. Cuela el agua de cocción e incorpórala al dashi. Resérvala en caliente. Retira los berberechos de las conchas. Reserva algunos para decorar.
4. Cuece los ramen en agua hirviendo sin sal siguiendo las instrucciones del fabricante. Escúrrelos y enjuágalos con agua fría.
5. Reparte los ramen, el dashi caliente, los berberechos y el puerro en cuatro cuencos. Sirve de inmediato con unas hojas de cilantro y los berberechos que has reservado.

 *Variante: sustituye los berberechos por mejillones.*









10 MIN



10 MIN

# FIDEOS DE TRIGO SALTEADOS CON TERNERA Y VERDURAS



4



**300 g de fideos de trigo**

Y TAMBIÉN:

- **1 calabacín en rodajas**
- **4 cucharadas de salsa de soja**
- **Aceite de girasol**



**2 lomos bajos de ternera en filetes**



**1 zanahoria en rodajas**

1. Cuece los fideos en agua hirviendo con sal siguiendo las instrucciones del fabricante y escúrrelos.
2. Saltea la carne en un wok con un chorrito de aceite, la zanahoria y el calabacín durante 8 minutos.
3. Añade los fideos y la salsa de soja. Salpimienta y sirve.











25 MIN



15 MIN



10 MIN



4

# FIDEOS SALTEADOS CON TERNERA Y ZANAHORIAS



**410 g de fideos de boniato (dangmyeon) o fideos de arroz**



**400 g de filete de ternera en rodajas finas**



**1 zanahoria grande en bastoncillos**

Y TAMBIÉN:

- **1 pimiento amarillo en bastoncillos**
- **1 cebolla en rodajas finas**
- **5 cucharadas de salsa de soja**
- **3 cebolletas cortadas en tres trozos**
- **50 g de brotes de espinacas**
- **2 cucharaditas de azúcar moreno**
- **2 cucharaditas de pimentón**
- **1 cucharada de aceite de sésamo**
- **2 cucharadas de semillas de sésamo**
- **Aceite de sabor neutro**

1. Pon 3 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharadita de azúcar y 1 cucharadita de pimentón en un cuenco. Añade la ternera y deja que marine durante 10 minutos.
2. Cuece los fideos siguiendo las instrucciones del fabricante. Escúrrelos y enjuágalos con agua fría.
3. Saltea la zanahoria en un wok o una sartén grande con aceite neutro, así como el pimiento, la cebolla y las cebolletas durante unos minutos. Añade las espinacas y, a continuación, la carne. Baja el fuego y cocina sin dejar de remover durante 4 minutos.
4. Prepara la salsa: mezcla los restos de la salsa de soja, azúcar y pimentón con el aceite y las semillas de sésamo.
5. Incorpora los fideos y la salsa al wok. Sube el fuego y mezcla bien para que todo se caliente. Sirve caliente con algunas semillas de sésamo.



*Truco: prepara más fideos para que sobren. Es un plato ideal para llevar en el táper y comer frío.*



