



/10/ ESPAGUETIS AMB SALTEJAT ORIENTAL

Bonapasta és una pasta ecològica de gran qualitat produïda artesanalment a Mojà. Està feta amb cereals conreats al Moianès, utilitzant motllos de bronze, premsada a baixa pressió i assecada lentament a baixa temperatura.

Recepta per a quatre racions

Ingredients

- 400 g d'espaguetis
- 250 g de tofu tallat a daus d'1 centímetre
- 300 g de bròquil
- 8 xiitakes tallats (si són secs, deixar-los en remull 2 hores)
- 2 pastanagues tallades a mitges llunes
- 6 cullerades de blat de moro dolç
- Salsa de soja
- Mirin
- Sal

Elaboració

Netejar i tallar el bròquil a trossets no massa grans i coure'l al vapor fins que quedi cuit però no tou. Preparar la pasta segons les instruccions i escórrer-la. Mentrestant, escalfar oli en una paella, saltejar el tofu fins que quedi daurat per tots els costats i reservar-lo. Saltejar la pastanaga i els xiitakes fins que quedin al punt. Afegir-hi el bròquil, el tofu i el blat de moro dolç i remenar. Barrejar a parts iguals la salsa de soja, el mirin i l'aigua de la cocció de la pasta (per exemple, tres cullerades de cada). Afegir la pasta a la paella i abocar-hi el líquid preparat. Barrejar-ho bé, apagar el foc, tapar i deixar-ho reposar de 3 a 5 minuts abans de servir.