



## **Noodles φαγόπυρου (soba noodles) με sauce φυστικοβούτυρο**

**Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 20-25 λεπτά**

### **Υλικά :**

2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
1 λευκό ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες  
250 γρ. λευκά μανιτάρια, κομμένα σε φέτες  
1 ολόκληρο καλαμπόκι, βρασμένο  
150 γρ. [φασόλια σόγιας \(edamame\)](#), καθαρισμένα & βρασμένα ή ατμισμένα  
1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε φέτες  
200 γρ. noodles φαγόπυρου (soba noodles)  
σησαμέλαιο

### **Υλικά για τη sauce φυστικοβούτυρο:**

5 κ.σ. φυστικοβούτυρο  
5 κ.σ. σάλτσα σόγιας, με λιγότερο αλάτι  
50 ml νερό  
½ κ.γλ. σκόνη τζίντζερ  
2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες  
χυμό από 1 λάιμ

### **Υλικά για το σερβίρισμα:**

πιπεριά chili, ψιλοκομμένη (προαιρετικά)  
50 γρ. φυστίκια πίνατς

### **Εκτέλεση**

1) Βάζουμε σε βαθύ τηγάνι 2 κ.σ. σησαμέλαιο και μόλις κάψει ρίχνουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το ξερό κρεμμύδι και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για ακόμη 6-8 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα και να χάσουν τα πολλά υγρά τους.

2) Ακουμπάμε κάθετα το καλαμπόκι σε ξύλο κοπής, με ένα μαχαίρι κόβουμε όσο πιο κοντά στο κοτσάνι μπορούμε και το μεταφέρουμε στο τηγάνι. Ρίχνουμε στο τηγάνι τα



φασόλια edamame, τη κόκκινη πιπεριά και σοτάρουμε για ακόμη 4-5 λεπτά.  
Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη.

3) Παράλληλα βράζουμε τα soba noodles σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα σουρώνουμε, τα ξεπλένουμε καλά με κρύο νερό και τα ραντίζουμε με λίγο λάδι.

4) Όσο βράζουν τα noodles ετοιμάζουμε την sauce, βάζουμε σε μπολ όλα τα υλικά για την sauce φυστικοβούτυρου και ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν.

5) Μεταφέρουμε τα soba noodles σε δύο μπολ, μοιράζουμε τα λαχανικά, περιχύνουμε με την sauce και ανακατεύουμε απαλά να καλυφθούν ομοιόμορφα.

6) Σερβίρουμε με φρέσκο κρεμμυδάκι και τα φυστίκια πίνατς.