Wok Vegetal

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Recetízate **Recetizador:** Tania91

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Exótica
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Añadir unos fideos chinos para hacer un plato más completo.

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 200 gr de Brócoli
- 2 Cebollas
- 1 Pimiento Rojo
- 1 rama de Apio
- 1 Zanahoria
- 2 dientes de Ajo
- 100 gr de Setas Shitake
- Sal
- Aceite de oliva
- Tamari o Salsa de Soja

Preparación:

Paso 1

En una sarten o grande o wok, ponemos a calentar dos cucharadas de aceite y salteamos primero el brócoli cortado en ramitos junto con el ajo picado.

Paso 2

Removemos con una cuchara de madera y añadimos el pimiento rojo cortado en tiras. Salteamos durante 5 minutos, retiramos y reservamos.

Paso 3

Volvemos a poner un poco de aceite en la sartén y salteamos la cebolla y la zanahoria cortadas en tiras finas, el apio troceado y las setas laminadas.

Paso 4

Removemos y pasados 5 minutos incorporamos el brócoli y el pimiento salteados que teníamos reservados. Removemos para que se mezclen las diferentes verduras y sazonamos con el tamari o la salsa de soja al gusto. Servir muy caliente.