Brócoli con Shiitake

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

Creador: Monónimo

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 600 g de brócoli
- 150 g de shiitake
- 1 cebolla
- 1 trocito de raíz de jengibre
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de piñones
- Salsa de soja
- Aceite de sésamo
- Aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharada de azúcar moreno
- Sal

Preparación:

Paso 1

Limpia el brócoli y corta los pequeños ramilletes. Pon una olla al fuego con un poco de agua y el brócoli, añade sal al gusto y llévalo a ebullición. Cuando empiece a hervir baja el fuego y deja cocer cinco minutos. Escurre el brócoli y reserva. Pela y pica la cebolla y rehógala con aceite de oliva en el wok o en una sartén amplia, añade el jengibre fresco rallado, mezcla bien y agrega las setas, sala al gusto y deja que se evapore su jugo. A continuación incorpora los piñones, dales un par de vueltas e incorpora el brócoli bien escurrido. Continúa mezclando y rehogando los ingredientes, agrega entonces la salsa de soja (cantidad al gusto) y el azúcar moreno. Finalmente incorpora las semillas de sésamo previamente tostadas.