

Salteado de vegetales



Dificultad: 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 20min

Tiempo total: 40min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/salteado-de-vegetales>

Preparación

Cortar el pimiento en dados pequeños y los zapallitos en cuartos y al medio. Romper el coliflor en ramitos y desechar los tallos gruesos. Cocinar el paquete de arvejas según instrucciones del paquete, escurrir y reservar. Calentar un wok, verter las 2 cucharadas de aceite y dejarlo calentar. Añadir las verduras troceadas (pimientos, zapallitos y coliflor) junto con el jengibre y rehogar todo durante 2 a 3 minutos. Salpimentar y continuar cocinando durante unos minutos más o hasta que los vegetales comiencen a perder rigidez. Incorporar el caldo de verduras (si fuera necesario). Añadir las arvejas ya cocidas y la salsa de soja. Mezclar e integrar bien todos los ingredientes sin que éstos se deshagan. Retirar del fuego y disponer los vegetales en una fuente, rociar con el aceite de oliva y servirlos inmediatamente. Fuente: Recetas Natura

Ingredientes

- ✓ 1 Pimiento rojo
- ✓ 2 Zucchini redondos (zapallitos)
- ✓ 1 Coliflor pequeño
- ✓ 250 gramo/s Arvejas congeladas
- ✓ 3 cucharada/s Aceite vegetal
- ✓ 1 cucharadita/s Jengibre rallado
- ✓ 1 poco Sal
- ✓ 1 poco Pimienta
- ✓ 2 cucharada/s Caldo de verduras
- ✓ 4 cucharada/s Salsa de soja
- ✓ 2 cucharada/s Aceite de oliva

Categorías

Un día normal, Vegetariana, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Una cocinera experta, Un pobre estudiante, Chicas delgadas, Guarniciones



Tip para la receta

Puede agregar palta si desea.

