Verduras salteadas con soja

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

Creador: Moria **Recetizador:** Toñi Ruiz Marín



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Exótica
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Puedes hacer que varíe el espesor de la salsa. El bambú y las setas aportan un sabor excepcional. Cuida de que no queden duros los pimientos

Descripción:

¡Más sano y sabroso, imposible! Para los que dudan, es la misma salsa que la del pollo con almendras que podemos comer en restaurantes chinos. Además, podemos usar las verduras que queramos, aunque lo ideal es cebolla, zanahoria, calabacín, setas y bambú. Yo la he adaptado al super del barrio. ¡Espero que os guste! PD: una hora es el tiempo que estimo contando con el tiempo de lavar, pelar y cortar verduras, si lo dejáis hecho de antes, tardaréis menos.

Ingredientes para 2 personas :

- Medio paquete de champiñones
- Medio paquete de setas
- Un pimiento rojo
- Un pimiento verde de freir -o naranjita-
- Una zanahoria grande
- Una cebolla mediana
- Tres dientes de ajo
- Para la salsa: Salsa de soja, unas cucharadas de maicena, agua o caldo de pollo
- Un chorrito de vino blanco o de vino de jerez
- Sal, y un chorrito de aceite

Preparación:

Paso 1

Primero lavamos y pelamos si es necesario las verduras seleccionadas para cortarlas en tiras, tacos, como más os guste, yo lo hice en tiras. Reservamos las verduras. Recomiendo empezar con la cebolla y el ajo. Ponemos una sartén al fuego con un chorrito de aceite y empezamos a dorar el ajo; cuando lleve unos minutitos, incorporamos la cebolla, y le damos unas vueltas para que se quede transparente. Vamos incorporando poco a poco los ingredientes: los pimientos y zanahorias primero para que se hagan bien y por último, las setas y los

champiñones. Sazonamos y los dejamos un poquito que se hagan.

Paso 2

Ahora vertemos un chorro generoso del vino que vayas a usar y bajamos el fuego a medio-bajo, tapamos y dejamos que se hagan las verduras. Mientras, en un vaso normal, vertemos caldo de pollo, o agua -no pasa nada, yo lo hice con agua y quedó delicioso-, una cucharadita y media de maicena -de las chiquititas no, las medianas-, y dos cucharadas soperas o tres, al gusto, de salsa de soja. Todo ello en frío. Removemos bien hasta diluir; nos quedará un color similar a un café con leche clarito. Cuando haya reducido el alcohol del vino, y veamos las verduras prácticamente hechas, entonces vertemos el vaso con salsa. Ahora ya solo hay que dejar que cuaje y que alcance el punto deseado y sazonar si lo crees necesario. ¡A disfrutar! Saludos.