

Verduras al wok



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

Creador: Comerco **Recetizador:** consuelo ruso m

Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Moderna

Coste: Económico



Descripción:

Excelente plato con productos de primera calidad que podrás encontrar en COMERCO. Sano, rico ¡y barato!

Ingredientes para 4 personas :

- Aceite de oliva Comercio
 - 1 Pimiento rojo Comercio
 - 1 pimiento amarillo Comercio
 - 1 Cebolla morada Comercio
 - 500 gramos de Brócoli Comercio
 - 1 taza de Champiñones laminados Comercio
 - 2 Zanahorias Comercio
 - 1 Calabacín Comercio
 - Salsa de Soja Comercio
 - Sal Comercio
-

Preparación:

Paso 1

Separamos los ramilletes del brócoli y los hervimos durante 10 minutos.

Paso 2

Cortamos la cebolla en juliana, los pimientos en tiras y la zanahoria en bastones. Los comenzamos a saltear con un poco de aceite en el wok.

Paso 3

Cortamos el calabacín a la panadera y fileteamos los champiñones.

Paso 4

Añadimos estos ingredientes al wok. Removemos todo bien hasta que quedan “al dente”.

Paso 5

Por último, le sumaremos los brócolis al wok y movemos bien. En un último momento añadiremos soja en salsa y servimos rápidamente para que no coja demasiado sabor.