Verduras al wok

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

Creador: Comerco **Recetizador:** Assum



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

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.