Fideua de verduras al curry

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

Creador: Xanabelleza **Recetizador:** xana



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

Descripción:

Esta receta es ideal para reponer fuerzas al medio día con un yogur desnatado de postre.

Ingredientes para 2 personas :

- 150 gr de ajetes
- 1 manojo de Brócoli
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cucharilla de curry
- 1 cucharilla de cúrcuma
- Pimienta negra
- 125 gr de fideo perla (fideua)
- Sal
- Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

Limpia y pica en juliana la cebolla y el pimiento. Separa el brócoli en brotes pequeños y uniformes para que se cuezan de forma homogénea.Trocea los ajetes y los espárragos en trozos de unos tres centímetros. En una paellera pocha la cebolla y el pimiento con una cucharada de aceite durante cinco minutos, añade el brócoli, los ajetes y los espárragos; déjalo guisar diez minutos a fuego suave, con el curry, la pimienta, la cúrcuma y sal. A continuación echa los fideos y un litro de agua, prueba para saber si está en el punto de sal y deja cocer 10 minutos a fuego suave.