

**Creador:** Recetízate **Recetizador:** Cosmin Iulian C



**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Baja en calorías

**Otros:** Cocina Exótica

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

Añadir unos fideos chinos para hacer un plato más completo.

### Descripción:

### Ingredientes para 4 personas :

- 200 gr de Brócoli
- 2 Cebollas
- 1 Pimiento Rojo
- 1 rama de Apio
- 1 Zanahoria
- 2 dientes de Ajo
- 100 gr de Setas Shitake
- Sal
- Aceite de oliva
- Tamari o Salsa de Soja

### Preparación:

#### Paso 1

En una sartén o grande o wok, ponemos a calentar dos cucharadas de aceite y salteamos primero el brócoli cortado en ramitos junto con el ajo picado.

#### Paso 2

*Removemos con una cuchara de madera y añadimos el pimiento rojo cortado en tiras. Salteamos durante 5 minutos, retiramos y reservamos.*

### **Paso 3**

*Volvemos a poner un poco de aceite en la sartén y salteamos la cebolla y la zanahoria cortadas en tiras finas, el apio troceado y las setas laminadas.*

### **Paso 4**

*Removemos y pasados 5 minutos incorporamos el brócoli y el pimiento salteados que teníamos reservados. Removemos para que se mezclen las diferentes verduras y sazonamos con el tamari o la salsa de soja al gusto. Servir muy caliente.*