Fideos con veldulas

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

Creador: Irene Delafú **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegana
Otros: Cocina Exótica
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 200 g. de Fideos de arroz
- 1 Pimiento rojo
- 2 Zanahorias
- 2 Cebollas
- 1 Calabacín
- 8 Espárragos trigueros
- Agua
- 1 cucharada de Miel
- 2 cucharadas de Salsa de soja
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

Paso 1

Corta el pimiento, las zanahorias y el calabacín en bastones, las cebollas en juliana y los espárragos en tres, de forma que queden trozos de bocado. Pon en un wok el aceite a calentar, agrega la verdura, sazónala y deja que se dore bien. Cuando la verdura esté a punto, añade una cucharada de salsa de soja y otra de miel y mezcla todo. Mientras tanto pon en una cazuela grande abundante agua. Cuando empiece a hervir, añade un poco de sal y agrega los fideos. Cuece durante 4 minutos, sin dejar de remover para que queden lo más sueltos posibles. Escurre y remójalos con agua fría. Mezcla las verduras con los fideos de arroz y añade la otra cucharada de salsa de soja.