

Creador: JuanRa Aparisi **Recetizador:** jose zelada



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Postre

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Creativa

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 1 persona :

- 20gr de Brócoli
- 20gr de Coliflor
- 20gr de Calabacín
- 20gr de Zanahoria
- 20gr de Maíz seco palomitas
- 10gr de Curry en polvo

Preparación:

Paso 1

Preelaborar las verduras dándoles los cortes deseados y correspondientes a cada una de ellas

Paso 2

Escaldar las hortalizas y refrescarlas

Paso 3

Preparar las palomitas curry

Paso 4

Saltear las verduras en el ultimo momento mojándolas con hondashi

Paso 5

Montaje: 1) Colocar las verduras salteadas en el medio del plato 2) Espolvorear con palomitas curry 3) Un verde fresco