ESPAGUETIS CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA

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

Creador: Monónimo **Recetizador:** Lucía Martíne



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

El truco de esta receta:
Si no tenemos Wok para que queden aldentes las verduras blanquearlas en agua hirviendo 4 minutos aprox. Rehogar en sartén otros 5 min.

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 100 gr de espaguetis por persona
- 1 puerro pequeño
- 1 zanahoria
- 1/2 calabacín
- 1/2 pimiento rojo
- 8 o 9 espárragos trigueros
- un chorro de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal

Preparación:

Paso 1

Cortamos todas las verduras longitudinalmente, menos los espárragos que los cortaremos con las manos en bastones igualmente, para realizar el corte en bastones. Mientras vamos picando todas nuestras verduras ponemos los espaguetis a cocer unos 7 minutos para que estén al dentes. Retiramos del agua y los lavamos con un poco de agua fría para que se nos conserven en su punto y los reservamos.

Paso 2

Ponemos el wok con las dos cucharadas de aceite de oliva a fuego vivo y añadimos los espárragos, los saltemos unos dos minutos y añadimos el resto de verduras añadimos un poco de sal, ponemos la tapadera y movemos enérgicamente, destapamos y con la cuchara de madera vamos salteando y en unos 10 minutos los tendremos en su punto alternando el uso de la tapadera y la cuchara de madera.

Paso 3

A los 8 minutos de saltear las verduras añadimos los espaguetis y la salsa de soja a gusto, tampoco mucha porque tiene un sabor fuerte y peculiar que nos puede estropear el plato, como siempre en cocina, equilibrio. Saltemos con las verduras los dos minutos restantes y emplatamos. Espero que os guste!