

Salteado De Berenjenas Asiáticas

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.



INGREDIENTES:

- 1 berenjena grande, pelada y cortada en rodajas
- 3 pimientos morrones (de cualquier color), en rodajas finas
- 1 taza de cebolla picada
- ¼ taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de melaza o azúcar moreno
- 1 cucharada de vinagre
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de jengibre
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 ½ cucharadas de mantequilla de maní
- ½ taza de albahaca tailandesa o italiana fresca en rodajas finas
- 4 tazas de arroz integral cocido caliente

INSTRUCCIONES:

- 1 Cocine las berenjenas, los pimientos y la cebolla en una olla grande a fuego medio durante 8 a 10 minutos hasta que estén suaves. Añade un poco de agua si empiezan a pegarse a la olla.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soja, la melaza o el azúcar moreno, el vinagre, el ajo, el jengibre y la maicena con ¼-½ taza de agua. Agrega esta mezcla y agrega también la mantequilla de maní a la olla.
- 3 Cocine de 2 a 3 minutos o hasta que la salsa espese. Agrega la mitad de la albahaca.
- 4 Sirva la mezcla de verduras sobre arroz. Espolvorea el resto de la albahaca encima.