

Salteado de colinabo



INGREDIENTES:

- 2 bulbos de colinabo, pelados y cortados en cubitos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento morrón, cortado en cubitos
- 1 taza de champiñones rebanados
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de miel (también se puede usar sirope de arce o sirope de agave)
- Arroz o fideos cocidos, para servir

INSTRUCCIONES:

- 1 Calienta el aceite en una sartén grande o en un wok a fuego medio.
- 2 Agrega el colinabo cortado en cubitos al pan y cocina durante 5-7 minutos. Revuelva de vez en cuando. Cocine hasta que las verduras estén ligeramente blandas.
- 3 Agregue la cebolla picada y el ajo picado a la sartén y cocine por otros 2-3 minutos, hasta que la cebolla esté transparente.
- 4 Agregue el pimiento morrón cortado en cubitos y los champiñones en rodajas a la sartén y cocine por 3-4 minutos más, hasta que las verduras estén suaves.
- 5 En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soja y la miel.
- 6 Vierta la mezcla de salsa de soja sobre las verduras cocidas en la sartén. Revuelva para cubrir uniformemente.
- 7 Cocine por otros 1-2 minutos, hasta que todo esté caliente y bien combinado.
- 8 Sirva el colinabo cocido salteado sobre arroz o fideos cocidos.

Taste!
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.