

FIDEOS CHINOS

Fideos chinos transparentes, este es un fideo elaborado con frijol y es muy fácil de conseguir en supermercados.

Una receta rica y nutritiva que esperamos sea de tu gusto.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Jengibre
- 1 diente de ajo
- 1/2 Cebolla
- 1 zanahoria
- 1 calabacita
- Salsa de soya
- Aceite de oliva
- 200 gr de champiñones
- 2 pimientos
- Sal
- 200 gr de fideo chino de frijol

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén honda y ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en medias lunas delgadas y sofreímos por 40 segundos. Agregamos un ajo grande finamente picado y mezclamos 30 segundos más. Agregamos una zanahoria pelada y partida en mitades de juliana. Seguimos moviendo 30 segundos más. Agregamos 2 pimientos de diferente color, sin semillas, desvenados y partidos en rodajas delgadas. Mezclamos 30 segundos. Agregamos una calabaza zucchini partida en mitades de juliana y seguimos moviendo 40 segundos más. Agregamos 200 gr. de champiñones pelados, rebajados y partidos por mitades con todo y tallo. Mezclamos 30 segundos.

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Seguimos mezclando por 20 segundos y apagamos el fuego.

una cacerola agregamos litro y medio de agua. Dejamos que hierva y apagamos el fuego. Agregamos 200 gr. de fideos chinos. Hundimos con una cuchara y dejamos reposar en el agua caliente durante 4 minutos. Los colamos muy bien y los incorporamos a la verdura.

a prender a fuego medio y agregamos un trocito de jengibre ya pelado y finamente picado. Agregamos 2 cucharadas de salsa de soya y mezclamos bien durante 30 segundos. Probamos de sal y agregamos al gusto.

.

Ver video