

FIDEOS SALTEADOS CON VERDURAS Y SETAS



Ingredientes

200 gr de fideos orientales
150 gr de setas shitake
20 gr de aceite de oliva
100 gr de zanahoria cortada en bastones
200 gr de repollo en juliana
100 gr de salsa de soja
50 gr de salsa de ostras (mercadona, Carrefour la podéis encontrar)
1 cta de sal

Personas: 4 pax

Tiempo total: 25 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 20 min

Dificultad: media

Preparación

Ponga los fideos orientales en una cacerola con agua hirviendo durante dos minutos.

Ponga en una sartén el aceite y las setas cortadas en tiras, las zanahorias en bastones y rehogue durante 5 minutos.

Incorpore el repollo en tiras y rehogue durante 7 minutos.

Añada la salsa de soja, la salsa de ostras, la pimienta y la sal y rehogue durante 3 minutos.

Mientras tanto escurra los fideos orientales con un colador

Vierta el contenido en un wok o sartén grande y añada los fideos escurridos.

Saltee a fuego fuerte durante 2 ó 3 minutos antes de servir.

FIDEOS SALTEADOS CON VERDURAS Y SETAS(thermomix)



Ingredientes

200 gr de fideos orientales
150 gr de setas shitake
20 gr de aceite de oliva
100 gr de zanahoria cortada en bastones
200 gr de repollo en juliana
100 gr de salsa de soja
50 gr de salsa de ostras (mercadona, Carrefour la podéis encontrar)
1 cta de sal

Personas: 4 pax
Tiempo total: 25 min
Preparación: 5 min
Cocinado: 20 min
Dificultad: media

Preparación

Ponga los fideos orientales en una cacerola con agua hirviendo durante dos minutos.
Ponga en el vaso el aceite, las setas cortadas en tiras, las zanahorias en bastones y sofría 5 min/120º/ giro inverso vel 1.
Incorpore el repollo en tiras y rehogue durante 7 min/120º giro inverso/vel 1
Añada la salsa de soja, la salsa de ostras, la pimienta y la sal y programe 3 min/100º/vel 1.
Mientras tanto escurra los fideos en el recipiente varoma.
Vierta el contenido del vaso en un wok o sartén grande y añada los fideos escurridos.
Saltee a fuego fuerte durante 2 ó 3 minutos antes de servir.