Omelette thai vegetariano

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Omelette

Sal: A gusto
Huevos: 6 Unidades
Azucar: Una pizca
Salsa de soja: 1 cda.
Aceite de mani: 2 cdas.

Vegetales

Broccoli: 300 g
Cebolla de verdeo: 2 Unidades
Aceite para freir: Cantidad necesaria
Hongos shiitake: 100 g
Aceite de mani: 2 cdas.
Brotes de soja: 1 Taza
Zanahoria: 1 Unidad
Chauchas: 175 grs.
Fideos de arroz: 50 g
Cilantro: 5 Cantidad necesaria
Albahaca: 10 g
Salsa de ostras: 1 cda.
Azucar: Una pizca
Menta: 10 g
Omelette: 1 Unidad

Preparación de la Receta

Omelette

- En una jarra disponga los huevos, azúcar, sal, salsa de soja y mezcle ligeramente.
- En el wok caliente con aceite de *maní* vierta un poco de la mezcla de huevos hasta formar una capa delgada.
- Deje cocinar hasta que se despegue de la base.
- Dé vuelta y termine la cocción.

- Repita este procedimiento hasta realizar 5 omelelltes .

Vegetales

- Fría los fideos de *arroz* en abundante aceite caliente y deje escurrir sobre papel absorbente.
- Corte las chauchas, la *cebolla* de verdeo y la *zanahoria* en fina juliana.
- Separe las flores de *brócoli*.
- Corte los *hongos* en tiras.
- Corte el bok choy en juliana gruesa.
- Pique el *ajo* y el *jengibre* pelados.
- Corte la omeltee en fina juliana.
- En el wok caliente con aceite de *maní* dore el *jengibre* y el *ajo*.
- Incorpore la *zanahoria*, los *hongos*, las chauchas, el bok choy, la *cebolla* de verdeo y las flores de *brócoli*.
- Deje cocinar durante 3 minutos.
- Incorpore la salsa de ostras, la juliana de omelette, los fideos de *arroz* fritos, el azúcar y saltee unos segundos más
- Pique la *albahaca*, el *cilantro*, la *menta* y reserve.

Presentación

- En la base de un plato disponga una omelette, encima los vegetales, los brotes de soja, las hierbas picadas y cierre.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/omelette-thai-vegetariano