Vieiras con verduras salteadas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Limon: 1/4 Unidad
Miel: 1 cda.
Vieiras: 12 Unidades
Salsa de soja: 100 cc
Aceite De Oliva: 50 cc
Jengibre: 1 cdita.

Verduras salteadas

Manteca: 20 g
Berenjena: 1 Unidad
Pimiento amarillo: 1 Unidad
Zanahoria: 1 Unidad
Cebollin: 1 Unidades
Pimiento rojo: 1 Unidad
Zucchini: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 20 cc

Preparación de la Receta

- Limpie las vieiras.
- Pele y pique el *jengibre*.
- Exprima el *limón*.
- En un bowl coloque las vieiras con aceite de oliva, salsa de soja, miel, *jengibre*, *mostaza* y *limón*
- Deje *marinar* por 30 minutos.
- En una parrilla bien caliente cocine las vieiras.

Verduras salteadas

- Corte el *pimiento* rojo y el amarillo al medio, retire las semillas y la parte blanca y corte en tiras finas.
- Corte la parte verde del zuchini en tiras finas.
- Pele y corte la *zanahoria* en tiras finas.
- Corte la parte negra de la *berenjena* en tiras finas.

- Corte el *cebollin* en tiras finas
- En una sartén con aceite de oliva y *manteca* saltee los pimientos, la *zanahoria*, el *zucchini*, la berenjenas y el *cebollin*.

Presentación

- En un plato coloque las verduras salteadas formando tres nidos y encima las vieiras

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/vieiras-con-verduras-salteadas