Yasaitame (salteado de verduras al wok)



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta verde: A gusto
Aceite Neutro: 50 cc
Morrón colorado: 1/2 Unidad
Hondashi (Caldo de bonito en polvo): Una pizca
Cebolla: 1 Unidad
Hakusay: 100 g
Brotes de soja: 300 grs.
Chauchas: 100 grs.
Aceite de Sésamo: 1 cdita.
Ajinomoto: Una pizca
Sal: A gusto
Berenjena: 1 Unidad
Hongos shiitake: 100 g
Morrón Verde: 1/2 Unidad
Zanahoria: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Corte la parte blanca de las hojas del *hakusay* en fina juliana y las hojas en juliana gruesa.
- Corte los *hongos* en tiras finas.
- Corte las chauchas, la *zanahoria*, los morrones y la piel de la *berenjena* en juliana.
- Corte la *cebolla* en plumas.
- En el wok caliente con aceite neutro saltee las chauchas con la *zanahoria* durante 2 minutos.
- Incorpore los morrones, la piel de *berenjena*, la *cebolla* y saltee 2 minutos más.
- Añada los *hongos*, el *hakusay* y saltee 2 minutos más.
- Integre los brotes de soja, hondashi, *ajinomoto*, pimienta y saltee 2 minutos.
- Condimente con sal, aceite de *sésamo* y retire del fuego

Presentación

- Sirva en platos individuales.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/yasaitame-salteado-de-verduras-al-wok