

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>