



Salteado de verduras

Ingredientes:

- 1 cucharada de maicena o almidon de maiz, dividida
- 1 cucharada de jengibre fresco, picado o rallado
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1/4 taza de salsa soya o tamari bajo en sodio
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite de sesamo (ajonjolí)
- una pizca de hojuelas de pimienta roja al gusto
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 zanahorias, cortadas en tiras de 1 pulgada
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras de 1 pulgada
- 1/2 cebolla morada, cortada en medias lunas
- 1 taza de setas o champinones, cortadas en rodajas
- 1 1/2 tazas de brocoli, cortado en floretes pequeños

Procedimiento:

1. Para hacer la salsa, combine la maicena, el jengibre, el ajo, el tamari o salsa soya, el agua, el aceite de sésamo, el vinagre de arroz, las semillas de sésamo y las hojuelas de pimienta roja en un tazón y revuelva.
2. Caliente el aceite vegetal en una sartén o sartén a fuego medio-alto. Agregue las zanahorias, pimientos, brócoli, champiñones y cebollas. Cocine durante 2 minutos, revolviendo con frecuencia. Agregue un poco de agua a la sartén y cubra la sartén con la tapa, cocinando al vapor durante 5 minutos. Retire la tapa, permitiendo que el exceso de agua se cocine.
3. Reduzca el fuego a bajo y agregue la salsa. Revuelva los vegetales y cocine aproximadamente 2 minutos para que la salsa espese.
4. ¡Sirva caliente y disfrute!