

Salteado De Verduras



Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 a 15 minutos para el cortado y unos 5 minutos para el salteado

Esta receta se prepara casi al final, antes de servir.



Ingredientes:

1 taza de cebolla en medias lunas

1 taza de ejotes cortados en pedazos de tamaño similar a la cebolla

1 taza de brócoli en floretes pequeñas (el tallo del brócoli lo puedes incluir quitándole las partes externas fibrosas y duras, cortándolo en cuadritos)

Hoja 1 de 2

El paso a paso:

1. Esta vez vas a saltear en agua: pones sobre la sartén un fondo de agua, cuando está hirviendo, burbujeante, añades las verduras en este orden: cebolla más una pizca de sal (la dejas un minuto), col berza más una pizca de sal. Le bajas el fuego a media flama, que se escuche el chisporroteo, mientras remueves constantemente, con la ayuda de dos palas o cucharas de madera, unos 3 minutos más.
2. Baja el fuego, tapa unos 30 segundos, y al destapar, cuando las verduras están cocinadas, apaga.

NOTA:

1. A cada verdura añade su pizca de sal, y mucho ojo, para que no se te sale, literal es una pizca: lo que te quepa en tus dos dedos pulgar e índice.
2. La energía de saltear es viva y rápida, las verduras deben quedar crujientes, no queremos que se re-cocinen.

Hoja 2 de 2