

Verduras Salteadas (sin aceite)



Porciones: 4 a 5

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 1 ½ cebolla cortada en medias lunas
- 3 rabanitos medianos cortados en láminas
- 2 zanahorias ralladas
- 1 pieza de brócoli mediana cortada en flores

El paso a paso:

1. SALTEADO: Acompáñate de una o dos cucharas de madera y mantén el fuego alto durante este proceso de salteado. En una sartén con un fondo de agua, cuando arranca a hervir, saltea primero la cebolla con un pincho de sal 2 minutos, añade las zanahorias con un pincho de sal, 2 minutos, añade los rabanitos con un pincho de sal, 2 minutos, añade un poquito de agua si fuera necesario.
2. Tapa la sartén 30 segundos, destapa y añade las flores de brócoli con un pincho de sal y continúa salteando 2 minutos más.

NOTA:

Los pinchos de sal son muy pequeños, para que no se te vaya a salar, siempre es mejor que pongas poca y pruebes tus verduras unos minutos antes de apagar el fuego para rectificar y así evites poner el salero en la mesa.

Hoja 1 de 1