

Wok de Verduras y Marisco

El wok es una forma fácil y rápida de preparar los saltados dándole un toque oriental, debido a la utilización de la salsa de soja y el vinagre, puedes añadir también jengibre fresco rallado junto con la cebolla y pimiento aportando los beneficios extraordinarios de esta raíz y un sabor más intenso a éste plato.

INGREDIENTES:

- 1/2 Brécol mediano
- 2Uds Zanahorias grandes
- 1 Ud Cebolla
- ½ Pimiento rojo
- 4 Cucharadas aceite oliva
- 2 Cucharadas salsa de soja
- 2 Cucharadas vinagre manzana o de vino blanco
- 600g Marisco variado: calamar en trozos o anillas, gambas, cigalas, chirlas, mejillones,...

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com



ELABORACIÓN:

1. Poner una olla con agua a hervir para escaldar las verduras "duras" (brécol y zanahoria)
2. Cortar el brécol en floretes y las zanahorias en rodajas (peladas).
3. Agregar en el agua hirviendo la zanahoria y el brécol, cuando vuelva a hervir esperar un minuto y escurrir.
4. Mientras pelar la cebolla y cortar en trozos grandes, separando las capas. Lavar el pimiento y cortar en trozos.
5. Calentar el wok o si no se dispone, una sartén grande.
6. Agregar el pimiento y la cebolla junto con el aceite, cuando este algo dorado añadir el calamar troceado (sepia o pota), saltear, incorporar el resto de marisco, la zanahoria y el brécol, seguir salteando hasta que se abran los moluscos (mejillones, almejas, chirlas,...), agregar la salsa de soja y el vinagre, saltear un par de minutos más y servir inmediatamente.