



<https://www.mepillasquisando.com>



FIDEOS ASIÁTICOS CON VERDURAS AL WOK



INGREDIENTES:

- 360 gr. de Fideos asiáticos.
- 100 gr. de pechuga de Pollo.
- ½ Calabacín.
- ½ Berenjena.
- 1 Pimiento verde.
- 4 Champiñones.
- 2 Zanahorias.
- 2 Trozos de brotes de Bambú.
- 1 Cucharadita de Aceite de Sésamo.
- 6 Cucharada de Soja.
- Sal, Aceite de Oliva y Pimienta molida.

ELABORACIÓN:

Cocemos los fideos (según el fabricante). Escurrimos y reservamos. En un wok con un poco de aceite mareamos el pollo hecho tiras y reservamos, a continuación mareamos el bambú cortado en juliana, reservamos. Ahora vamos mareando las verduras cortadas en juliana, primero las más duras pimiento, zanahoria y cebolla. Seguimos con el calabacín, la berenjena y los champiñones. Todo esto aderezado con el aceite de sésamo, la soja, la sal (cuidado pues la soja sala) y la pimienta. Las verduras las dejaremos al dente. Añadimos el pollo y el bambú y los fideos, mezclamos bien. Servimos caliente.

<https://www.mepillasquisando.com>