

Vegetais salteados II



Ingredientes: 2 unidade de cebolas
500 grama de brocolos
3 unidade de hastes de aipo
0.25 unidade de couve
250 grama de ervilhas
1 unidade de pimento vermelho
2 colher de sopa de óleo de soja
1 colher de chá de óleo de sésamo
1 colher de sopa de gengibre ralado
1 chávena de caldo de galinha

Instruções de preparação:

Descasque e corte as cebolas às rodelas. Divida as flores dos brócolos e corte o aipo às fatias finas. Corte as folhas de couve em juliana e rejeite os fios das ervilhas. Limpe e corte o pimento aos quadrados. Aqueça os dois tipos de óleo numa wok sobre lume brando. Junte a cebola, os brócolos, a couve e o gengibre. Salteie durante 1 minuto e junte o aipo e o pimento. Salteie durante 1 minuto. Regue com o caldo, tape a wok, cozinhe durante 5 minutos e sirva.
Sugestões Adicionais: