



MAIN DISHES · VEGAN

Espaguetis estil oriental

🍴 4 servings 🔥 550 kcal



Ingredients

500 g d'espaguetis

1 ceba

3 pebrots verds

1 pebrot vermell

3 pastanagues

12 xampinyons

4 cullerades de salsa de soja

1 culleradeta de Maizena

Espècies al gust (gingebre, pebre negre, curri, all en pols, etc.)

Oli de gira-sol

PER SERVING

Protein	18 g
Fat	12 g
Carbs	90 g
Fiber	8 g

Method

- 1 Bull els espaguetis en una olla amb aigua i sal, fent coincidir l'acabament de la cocció amb el moment d'afegir-los al wok.
- 2 Pela la ceba i talla-la en juliana fina, renta els pebrots i les pastanagues i talla-ho tot en tires fines, i neteja els xampinyons i talla'ls en 4.
- 3 En una paella gran o un wok, posa un bon raig d'oli de gira-sol, afegeix-hi la ceba i, al cap d'un parell de minuts, els pebrots i les pastanagues.
- 4 Salteja a foc viu durant uns 8-10 minuts, fins que quedin tendres però encara cruixents, i posa-hi també els xampinyons.
- 5 Afegeix la salsa de soja, dissol a banda en un got la Maizena en aigua freda i afegeix-la també, posa-hi les espècies al gust i segueix al foc fins que la salsa espesseixi lleugerament.
- 6 Afegeix els espaguetis a la paella o wok amb les verdures i remena bé.
- 7 Serveix immediatament, opcionalment amb un toc de sèsam torrat o ceba tendra picada per sobre.

TIPS

Una mica de gingebre ratllat hi queda molt bé.

Made with CookNest



All of Esteve Cardús | Cuina a l'abast's recipes

cooknest.app/@cardus · Instagram @cardus · TikTok @estevecardus

