HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Tallarines fritos chinos con verduras

1 ración 524 kcal

Ingredientes

- **120 gr** de tallarines por persona
- Cebolla
- Pimientos rojo, verde y amarillo
- Zanahoria
- Calabacin
- **3 dientes** de ajo
- **1 cucharadita** de jengibre en polvo
- Salsa de soja
- Brotes de soja

POR RACIÓN

Proteínas	**19 g**
Grasas	**2,4 g**
Hidratos	**108 g**
Fibra	**8,4 g**

Elaboración

1. Limpiar las verduras y cortarlas todas en tiras finas o julianas, excepto el ajo, que se pica bien
2. Cuando las verduras estén cortadas, sofreír el ajo picado con una cucharadita de jengibre en un chorrito de aceite bien caliente
3. Antes de que se queme, añadir todas las verduras de golpe
4. Añadir los brotes de soja, un buen chorro de salsa de soja y saltearlo todo
5. Cocer los tallarines con agua y sal y añadirlos a las verduras salteadas
6. A fuego fuerte, mezclar y saltear con un chorrito más de salsa de soja hasta que todo esté bien mezclado

RECOMENDACIONES

Se pueden añadir ternera o gambas

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto