

FIDEOS CON VEGETALES SALTEADOS

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes

Para hacer los fideos:

- 8 oz (225 g) fideos de arroz o linguini
- 1 cucharada de aceite (aceite de Sésamo le da más sabor)
- ½ cucharada jengibre fresco rallado
- 3 dientes de ajos
- 200 gramos de champignones cortados
- 1 zanahoria (cortado en juliana o sea en tiritas)
- 1 pimiento rojo (cortado en rajas)
- 1 zucchini (calabacín) (cortado en julianas ósea en tiritas)
- 1 taza de pollo cortado en pedacitos *opcional
- ¾ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de paprika ahumada en polvo o paprika dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Cebolletas verdes (opcional)
- Semillas de sésamo (opcional)

Para hacer la salsa:

- ⅔ tazas de consomé de vegetales o pollo
- ¼ taza de salsa soya
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de maicena
- 1 pizca de chile en escamas

Instrucciones:

1. En una olla grande de agua con sal, cocinar los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Hacer la salsa, en un recipiente pequeño agrega todos los ingredientes de la salsa (consomé de vegetales, salsa soya, vinagre de arroz, miel, maicena y chile en escamas), revuelve bien para que todo quede bien mezclado; dejar la salsa aparte.

3. Si vas a utilizar pollo, sazonarlo pollo con sal y pimienta y en una sartén grande, agrega 1 cucharada de aceite a temperatura media alta, agrega el pollo y cocínalo por 3 o 4 minutos o hasta que esté dorado, luego dale vuelta y que se cocine hasta que esté dorado. Sacalo en un recipiente y déjalo aparte.
4. En la misma sartén, a temperatura media alta, agrega 1 cucharada de aceite, cuando esté caliente, agrega el ajo y el jengibre, saltealos por aproximadamente 2 minutos, revuelve frecuentemente.
5. Incorpora los champiñones, la zanahoria, el chile morrón, zucchini, la cebolla en polvo, pimentón ahumado, sal y pimienta al gusto, saltear por 3 minutos o hasta que los vegetales estén suaves, incorpora el pollo y agrega la salsa, revuelve bien y déjalo hervir por 1 minuto.
6. Agrega los fideos y combinalo bien todo, cocina por 1 o 2 minutos más, pruébalo y ajusta la sal y la pimienta, o le puedes agregar mas salsa soya. Decoralo con semillas de sésamo y las cebolletas, sirve y disfrútalo caliente!!