

# Salteado de verduras agridulces

Tiempo total **20 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)  
**1.951 kJ / 466 Kcal**

Grasas: **19 g** Proteínas: **21 g**  
Carbohidratos: **55 g**

## INGREDIENTES

2 porciones

**0,5** pimiento rojo  
**0,5** pimiento amarillo  
**1 puñado** de guisantes  
**50 g** de edamame o guisantes congelados  
**150 g** de calabacín  
**1** zanahoria  
**1** ramita de puerro (solo la parte blanca)  
**150 g** de brócoli baby o brócoli de tallo tierno  
**150 g** de coliflor  
**0,5 manojo** de cebolletas  
Aceite para cocinar (por ejemplo, de colza)

**Salsa:**  
**3** dientes de ajo  
**3 cm** de jengibre fresco  
**1 cucharada** de miel  
**1 cucharada** de zumo de lima  
**125 ml** [Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada](#)  
de ketchup

**Guarnición:**  
**0,5 puñado** de cacahuetes o semillas de sésamo (opcional)

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

Corte los pimientos en cuadrados, el calabacín en medias lunas, la zanahoria en bastones y el puerro en rodajas. Divida el brócoli y la coliflor en ramilletes del mismo tamaño. Corte la cebolleta en rodajas finas.

### Pasos 2

Ralle el ajo y el jengibre en un bol. Añada la miel, el zumo de lima, la Salsa de Soja Kikkoman y el ketchup y mezcle bien.

### Pasos 3

Caliente un poco de aceite en una sartén y añada la zanahoria y el puerro. Sofría durante 1 minuto. Añada los pimientos, el calabacín, el brócoli, la coliflor, el edamame congelado (o los guisantes congelados), la cebolleta y los guisantes y sofríalos durante 3-5 minutos. Vierta la salsa y mezcle bien. Saltee durante 1-2 minutos más.

### Pasos 4

Sirva espolvoreado con los cacahuetes o las semillas de sésamo.