KIKKOMAN

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
100 ml	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.