

Recetas

Pasta Frita estilo chino con Verduras

Ingredientes:

- 200 gr Pasta hecha (yo use pasta hervida que tenia en el refri del día anterior)
- 1 Calabaza
- 1 Zanahoria
- 4 Champiñones
- 1/4 Cebolla
- 1 diente de Ajo
- Salsa de Soya
- Chile seco
- 1 cucharada de Miel de Abeja
- 1 chorrito de jugo de Piña
- Aceite de Oliva

Direcciones:

1. Primero revisa que todas las verduras estén super limpias (yo no pelo las zanahorias pero puedes hacerlo)
2. Pica la verdura en pedazos pequeños (puede ser al gusto, dependiendo del tamaño lo pique para que sea lo más parecido de tamaño entre las verduras)
3. Cuando ya tengas todo listo (picado) prende tu sartén.
4. Pon un poco de aceite y espera a que se caliente, después agrega la pasta (que ya esta al dente) y le pones soya al gusto. Cuando tome un color doradito la vas a poner en un refractario.
5. Si es necesario por otro chorrito de aceite, agrega el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes. Agrega la zanahoria (es la que más tarda en hacerse) y agrega después de un momento la soya y el jugo de piña.
6. Espera a que cambie el color de la zanahoria de las orillas hasta la mitad y en ese momento agrega las otras verduras.
7. Ponle un poco más de soya (no exageres) y una cucharada de miel de abeja. Agrega el chile piquín en este momento y espera hasta que este al dente.
8. Cuando veas que este todo listo deja que la salsa se empiece a evaporar y que quede muy poquita salsa.
9. Agrega la pasta que esta en el refractario y revuelve todo.



Personas: 2

Tiempo preparación: 25 min.

Tiempo total: 35 min.