

FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS



Ingredientes para 6 personas:

- 1 calabacín mediano
- 1 zanahoria mediana
- 1 berenjena mediana
- 1 pimiento rojo
- 6 champiñones o shiitake
- Fideos de arroz 300g
- Aceite de oliva
- Salsa soja
- Vino blanco
- Sal



Materiales:

- Tabla de corte
- Cuchillo de corte
- Wok o sartén honda
- Paleta o cuchara de madera
- Cacerola
- Escurridor
- Tijeras

FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS



Elaboración:

Lavamos las verduras y en una tabla las cortamos en bastoncitos del tamaño que prefiramos. Los champiñones o shiitake en láminas.

Una vez tengamos todas las verduras cortadas, ponemos un wok o sartén honda en el fuego con un poquito de aceite, cuando esté caliente añadimos las verduras y cocinamos hasta que empiecen a estar un poco blanditas. Añadimos un chorrito de vino blanco, cocinamos por 5 minutos más y reservamos.

Si no tenéis wok os recuerdo que para que se hagan más rápido las verduras podemos sofreír por 5 minutos, luego añadimos un chorrito de agua y tapamos, así no será sofrito completo y se cocinarán como digo en menos tiempo. Echamos también el chorrito de vino blanco cuando veamos que ya están un poco blanditas, cocinamos igual por 5 minutos más después de añadir el vino blanco y reservamos.

Ponemos agua y sal en una cacerola. Cuando comience a hervir, añadimos los fideos de arroz y apagamos. Dejamos en esa agua hasta que estén blanditos. Escurrimos y antes de echar en el wok cortamos estos con unas tijeras.

FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS



Ahora si, mezclamos los fideos con las verduras y removemos bien. Echamos un chorro de salsa de soja, de menos a más, como con las especias. Volvemos a remover bien y probamos de sabor. Si queremos podemos añadir un poco más de salsa de soja hasta que esté a nuestro gusto.

Este plato también podemos prepararlo con verduras de otras temporadas.

Buen provecho.