

NOODLES DE VERDURAS Y BROCOLI

- Pelar el calabacín y cortarlo en juliana
- Lavar el pimiento italiano, abrirlo por la mitad para retirar las pepitas, y cortar en juliana
- Pelar la zanahoria y cortarla en juliana muy fina
- Quitar los tallos del brócoli dejar sólo los ramilletes
- Poner a calentar 2 cucharas de aceite de girasol en el wok
- Cuando esté caliente añadir las verduras (menos el brócoli) y rehogar 1'30". Retirar y tapar.
- Añadir los ramilletes del brócoli, 1 cucharada de salsa de soja y 2 cucharadas de salsa de ostras
- Poner el fuego bajo y tapar. Dejar cocer unos 2'-3'.
- Retirar junto a las verduras anteriores y tapar.
- Poner a hervir el agua y echar en los botes de los noodles como indica el fabricante. Dejar 3'. Escurrir.
- Echar los noodles al wok y añadir los sobres que vienen con ellos y una pizca de pimienta cayena al gusto. Remover
- Añadir al wok las verduras y remover todo
- LISTO PARA SERVIR**



INGREDIENTES 2 PERSONAS:

- 1 pimiento verde italiano
- 1 zanahoria
- 1 calabacín pequeño
- 1 manojo de brócoli
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 vasos de agua (600 ml.)
- 2 paquetes de noodles instantáneos Yakisoba de la marca Nissin