De congelado a terminado: Tan fácil como 1-2 -3

Del "Chef" Pete Updike, Dealer Autorizado Saladmaster

Todos buscamos más tiempo en nuestras ocupadas agendas. Aquí te muestro un plato fácil, pero nutritivo, que sabe buenísimo y le gusta a todo el mundo. Se termina en 30 minutos - ¡más rápido que la comida rápida! Dedica tu tiempo a disfrutar de tu familia, no metida en la cocina. Deja que Saladmaster te ayude a poner en tu mesa comida deliciosa y saludable, de forma rápida y sencilla.

Ingredientes:

- Mezcla de verduras frescas o congeladas (Sé creativa, combina lo que tengas en la nevera como brócoli, cebollas y zanahorias; o coliflor, pimientos y judías verdes)
- Pechuga de pollo o carne, cortado en tiras o trocitos pequeños
- Salsa para salteado (salsa teriyaki, salsa de soja, salsa agridulce o invéntate una)

Preparación:

1. Pon la carne (congelada o cruda) en la sartén fria, tapa y calienta a fuego medio (250°F/120°C). Espera a que la Vapo-Valve™ haga clic de manera constante.
2. Remueve la carne y pon las verduras por encima. Añade unas cucharadas de la salsa que vayas a usar y vuelve a tapar hasta que la Vapo-Valve™ haga clic de manera constante otra vez.
3. Baja el fuego y cocina durante por lo menos 10 - 15 minutos. Remueve antes de servir.

Valoración: