

Brócoli Picante con Sésamo y Soja



Sirve:

6 raciones

Pieza:

7 Qt./6.6 L Wok with Cover
small mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta es una combinación perfecta de varios sabores! Se trata de una guarnición picante y saludable que tus invitados querrán repetir constantemente. También puede servir como base para platos principales que se hacen en pocos minutos.

60 mililitros
de salsa de soja
($\frac{1}{4}$
taza)
4 cebollas verdes picadas
16 gramos
de semillas de sésamo tostadas
(2
cucharadas)
28 gramos
de azúcar moreno
(2
cucharadas)
12 gramos
de jengibre fresco picado
(2
cucharadas)
2 dientes de ajo picados
 $\frac{1}{2}$ cucharadita
de pimienta roja o de cayena o pimienta roja picante en
polvo
(2.5
mL)
48 gramos
de pimienta roja troceada, opcional
(4
cucharadas)
454 gramos
de brócoli

Preparación :

1. Coloca todos los ingredientes excepto el brócoli en un bol pequeño y remueve bien.

2. Precalienta el wok a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en el wok, éstas saltan y se disipan como mercurio, añade el brócoli y saltea hasta que esté un poco crujiente, aproximadamente unos 3 minutos.
3. Añade la mezcla al brócoli y cocina hasta que esté todo caliente. Servir.

Consejos:

- Es una guarnición perfecta, o un plato principal vegetariano si se sirve con arroz o tallarines. Añade pollo en dados y tienes otra alternativa de plato principal.
- El pimiento rojo es opcional pero añade un perfecto toque de sabor y de color a esta receta.

Información nutricional por ración

Calorías: 80
Grasa Total: 3g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 384mg
Carbohidratos: 12g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 5g
Proteína: 4g