Tirabeques y Setas con Limón y Ajo

Sirve:

6 raciones como acompañamiento

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Wok with Cover
small mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Los tirabeques son tiernos y dulces y tienen una textura crujiente. Corta las puntas y quíta los hilillos laterales. Todo el tirabeque es comestible y rico en vitaminas A y B. Un salteado rápido es una forma sencilla y sabrosa de prepararlos.

1 taza de cebolla, cortada con Cono #2 (160 g)
4 dientes de ajo, rallados con Cono #1
½ libra de setas shitake, sin tallo, lavadas y cortadas con Cono #4 (227 g)
1 libra de tirabeques (454 g)
¾ taza de caldo vegetal (180 ml)
2 cucharadas de zumo de limón natural (30 ml)
1 cucharada de aceite de oliva (15 ml)
1 cucharada de salsa de soja o tamari (15

ml)
2 cucharaditas de arrurruz en polvo (5 g)

Preparación :

1. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la cebolla, el ajo, y las setas shitake y saltea 2 - 4 minutos, removiendo de vez en cuando durante la cocción hasta que las cebollas se ablanden.
2. Pon los tirabeques en un bol con agua y escurre. Añade al wok, remueve para mezclar y saltea durante 2-3 minutos.
3. En un bol pequeño, combina el caldo vegetal, el zumo de limón, el aceite de oliva, la salsa de soja y el arruruz. Mezcla bien.
4. Vierte la salsa sobre las verduras y mezcla bien. Cocina 1 minuto hasta que la salsa espese.
5. Sirve inmediatamente y adorna con cebolletas picadas, si lo deseas.

Consejos:

- Sustituye los tirabeques por otras verduras de temporada, como judías verdes, guisantes, brócoli o tus favoritas.
- El arrurruz es un almidón blanco finamente molido de la planta de arrurruz. Es fácil de digerir y tiene un alto contenido de calcio. Utiliza arrurruz en lugar de maicena, es un excelente espesante.

Información nutricional por ración

Calorías: 81
Grasa Total: 3g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 292mg
Carbohidratos: 12g
Fibra Dietética: 3g
Azúcar: 5g
Proteína: 4g