

EL COMEDOR ESCOLAR



Receta Vegetales salteados

Ingredientes

- 2 Cebollas cabezonas blancas o rojas.
- 1 pimentón rojo pequeño
- 1 pimentón verde pequeño
- 1 pimentón amarillo pequeño
- 2 zanahorias
- 2 a 3 dientes de ajo
- 100 gr brocoli
- 100gr habichuelas

Nota: Cualquier vegetal que no sea del agrado del cocinero, puede ser omitido y sustituido.

S.O.S en la cocina

Pregúntale al chef:

300 726 0375
300 726 0119
312 346 7994

Paso a paso

1. Se lavan todos los ingredientes.
2. Las cebollas se cortan en "Plumas" (Similar a las julianitas).
3. Se le quitan las semillas a los pimentones, se descarta el tallo.
4. Se cortan los pimentones y la zanahoria en julianas.
5. El ajo se pela y se corta en láminas.
6. El brócoli se trocea con las manos en arbolitos de una sola ramita.
7. Las habichuelas se cortan en trozos de 5 cm de largo.
8. En un sartén hondo o en un perol de aluminio se calienta el aceite de oliva (o girasol) hasta que esté bien caliente (antes de echar humo).
9. Se agregan y sofreír primero las cebollas. Se añaden las zanahorias, luego los pimentones.
11. En seguida cuando ya estén cocidos estos vegetales, se añade el brócoli y la habichuela.
12. Todo el tiempo se agita el perol con una cuchara metálica (o de bambú) grande, para evitar que los vegetales se asienten y se quemen. Deben quedar dorados.
13. Se sazona con sal, pimienta, orégano molido, a gusto
Se puede perfumar con aceite de oliva a gusto.

Este plato sirve de acompañamiento a todo tipo de preparaciones.