

Verduras mediterráneas al WOK

Tiempo de preparación: 1 h. 20 min. · Nivel de dificultad: muy fácil ·

Cantidad

Ingredientes para 4 personas.

Ingredientes

1 ud. Pimiento rojo
2 ud. Pimientos verdes
1 Berenjena
150 g Tupinambo
3 ud. Tomates pera
1 ud. Cebolla blanca
1 ud. Diente de ajo
1 ud. Hoja de laurel
2 cda Aceite de oliva virgen extra
1 cdta Flor de sal Limón

Preparación

Lavar las verduras y cortarlas en trozos pequeños del mismo tamaño.

Pelar y cortar la cebolla en dados y picar finamente el ajo.

Calentar el wok con aceite de oliva, sofreír la cebolla, añadir la hoja de laurel y añadir poco a poco los pimientos, luego los trozos de alcachofa de Jerusalén y después la berenjena.

Saltear todo bien y sólo entonces añadir los trozos de tomate.

Por último, añadir el ajo picado y añadir un poco de agua (o caldo de verduras) si es necesario.

Añadir la flor de sal, remover un par de veces más, bajar el fuego y, para que la cocción no se prolongue tanto, tapar durante un rato y mover las verduras de vez en cuando. Por último, sazonar con sal y pimienta.

Se sirve como un delicioso y colorido plato de acompañamiento con arroz o fideos, pero también como plato principal para los aficionados a las verduras.