



PAK CHOI CON CHAMPIÑONES Y BOCADOS VEGETALES



TIEMPO
20 min



RACIONES
2 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 2 pak choi
- 250 gr de champiñones
- 300 gr de bocados vegetales
- Salsa de soja
- 1 vasito de agua
- 1 cucharadita de harina de espelta integral (opcional)
- Aceite de oliva VE

CONSEJO

Se puede sustituir los bocados vegetales por cualquier otra proteína: tacos de pollo, de pavo... Podemos añadir por encima unos anacardos o cacahuets, que le dan un toque crujiente delicioso.

ELABORACIÓN

Paso 1:

Lavamos y cortamos el pak choi, separando las hojas de los tallos. Limpiamos y cortamos también los champiñones.

Paso 2:

En una sartén con aceite de oliva VE, ponemos a saltear los bocados vegetales, los champiñones y los tallos del pak choi. Cuando ya estén cocinados, añadimos las hojas del pak choi y regamos con salsa de soja.

Paso 3:

Si queremos que la salsa espese un poquito, disolvemos una cucharadita de harina integral en agua, y lo añadimos. Dejamos cocinar 5 minutos hasta que espese y servimos.