



SALMÓN SOFREÍDO CON BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 140 gramos de salmón
- 1 diente de ajo
- 1 cm de jengibre fresco
- ½ guindilla
- 2 cucharadas de aceite neutral
- 300 gramos de floretes de brócoli
- 3 cebolletas
- 50 gramos de panchitos

Para la adobo

- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de polvo de cinco especias
- 1 cm de jengibre fresco
- 2 cucharadas de aceite de girasol

- 2 cucharadas de miel

PLATO PRINCIPAL

2 PERSONAS

TIEMPO: 30 MINUTOS

EXPLICACIÓN

Prensa los dientes de ajo.

Pela y ralla el jengibre.

Mezcla el ajo y el jengibre con el polvo de cinco especias, el aceite de girasol y la miel en un cuenco.

Marina el salmón con la adobo.

Hierve las floretes de brócoli al dente en una sartén con agua hirviendo. Escurre las floretes en un colador y enjuaga las floretes con agua corriente fría. Deja escurrir bueno.

Corta el salmón en lonchas.

Caliente un wok a fuego alto hasta muy caliente. Sirve la mezcla de salmón en la sartén y fríe las tiras tostadas a fuego alto removiendo.

Sirve las floretes de brócoli y cebolletas por la mezcla y sofríe 2 minutos más.

Sirve el arroz, el salmón, floretes de brócoli en un cuenco y esparce los panchitos sobre las floretes. Rico con arroz.

MIRA MÁS A:

LA
COMIDA
Deliciosa

