

# ENSALADA DE VEGETALES LO MEIN

## INGREDIENTES

- 6 onzas de fideos
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de aceite para cocinar a alta temperatura (ejemplos: de aguacate o avocado, canola, etc.)
- 3 tazas de vegetales mixtos para ensaladas (ejemplos: brocoli, coliflor, hongos, maíz, zanahorias, pimientos, cebolla, alfalfa, calabacín)



## INSTRUCCIONES

- Cocine los fideos según las instrucciones del paquete, luego escúrrelos en un colador. Mientras se cocinan los fideos, mezcle la salsa de soya, el aceite de sésamo tostado, el azúcar y el agua.
- Caliente el aceite de cocina en un sartén grande a fuego medio alto. Una vez que el aceite este muy caliente y reluciente (no debe humear), agregue las verduras y revuélvalos (stir fry) durante aproximadamente un minuto, o hasta que los bordes de las verduras más blandas comiencen a marchitarse.
- Agregue los fideos cocinados y escurridos, y la salsa preparada. Continúe revolviendo y cocinando hasta que la pasta haya absorbido la mayor parte de la salsa y no se acumule más líquido en el fondo de la sartén (aproximadamente 2 minutos). Las verduras o vegetales se ablandarán aún más durante este tiempo. Servir de inmediato.

### NOTES:

Use cualquier aceite de su elección para cocinar a alta temperatura. No escatime en la cantidad de aceite usado, ya que usar 2 cucharadas completas ayuda a cubrir los fideos y le dan un sabor y una sensación en la boca mucho más realista.

Para tostar el aceite de sésamo, ponga la ollita a fuego medio alto y revuelva constantemente hasta que comience a salir humo, remueva de inmediato y deje reposar completamente.

