

CONTORNI

Verdure saltate alla thailandese

Origine: Thailandia

DOSI

6 persone

Ingredienti per 6 persone

Carote	125 g
Fagiolini fini	125 g
Fagiolini mangiatutto	125 g
Mazzetti di broccoli	125 g
Peperone rosso	1
Peperone verde	1
Sedano	4 coste
Funghi champignon	125 g
Olio d'arachidi	4 cucchiai
Salsa di soia chiara	2 cucchiai
Succo di limone	1 cucchiaino
Tabasco	6 gocce
Zucchero	2 cucchiaini

Preparazione

- 1 Grattate le carote, lavatele e tagliatele a rondelle sottili. Mondate i fagiolini, lavateli e tagliateli a pezzi di 5 cm. Mondate i fagiolini mangiatutto e apriteli in due, tagliateli a pezzi.
- 2 Lavate delicatamente i mazzetti di broccoli. Lavate i peperoni, asciugateli, tagliateli, eliminate i semi e i filamenti bianchi, tagliateli a listarelle fini.
- 3 Private dei fili le coste di sedano, lavatele e tagliatele in diagonale a pezzi di 1,5 cm. Eliminate i gambi degli champignon, lavate e asciugate le teste.
- 4 Mettete le carote, i fagiolini e i fagiolini mangiatutto in una grande casseruola, copriteli di acqua fredda, portate a ebollizione e lasciate bollire per tre minuti.
- 5 Togliete le verdure dalla casseruola con una schiumarola, conservate l'acqua di cottura. Passate le verdure sotto l'acqua fredda e sgocciolate.

- 6 Mettete nella stessa acqua i broccoli, i peperoni e il sedano, portate a ebollizione e lasciate bollire per due minuti. Sgocciolate le verdure, passatele sotto l'acqua fredda e sgocciolatele di nuovo.
- 7 Scaldate l'olio a fuoco vivace in un wok o in una padella larga, buttatevi tutte le verdure e gli champignon. Fate saltare a fuoco vivace, mescolando, per un minuto o due.
- 8 Aggiungete la salsa di soia, il succo di limone, il tabasco e lo zucchero. Mescolate, lasciate cuocere per un minuto e servite immediatamente.