Wok de Verduras y Garbanzos

Ensaladas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
25 min	2	280g

INGREDIENTES

- • 1 cebolla morada
- • 100 g de judías verdes
- • 2 zanahorias medianas
- • 100g de edamames
- • 1 patata mediana
- • 1 trozo de col lombarda
- • 200 g de garbanzos cocidos
- • Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- • Sal al gusto
- • Pimienta negra molida
- • Semillas de sésamo para decorar

PREPARACIÓN

1. Preparar todas las verduras: Cortar las judías verdes en juliana fina y cocerlas al vapor durante 7 minutos hasta que estén tiernas pero crujientes. Aprovechar el vapor generado para preparar los edamames al mismo tiempo, manteniéndolos separados.

2. Preparar tubérculos: Troceamos la patata en dados uniformes de 1 cm aproximadamente y también las cocemos al vapor o hervimos hasta que estén tiernas pero firmes al pincharlas con un tenedor. Escurrir bien y reservar.

3. Saltear la base aromática: En un wok grande o sartén amplia con aceite caliente, salteamos la cebolla morada cortada en juliana durante 2 minutos a fuego alto, removiendo constantemente para que se dore uniformemente sin quemarse.

4. Incorporar zanahorias: Añadir las zanahorias cortadas en bastoncitos finos (juliana). Continuar salteando durante 2-3 minutos más a fuego alto, manteniendo el movimiento constante para cocción uniforme y conservar la textura crujiente.

5. Agregar col lombarda: Incorporar la col lombarda cortada en juliana fina. Saltear 2 minutos más, mezclando bien todos los ingredientes. La col debe mantener su color vibrante y textura ligeramente crujiente.

6. Finalizar el wok: Añadir las judías verdes precocidas, los garbanzos escurridos y los edamames. Salpimentar al gusto y remover enérgicamente durante 2-3 minutos para integrar todos los sabores y calentar uniformemente.

7. Servir y decorar: Añadir las patatas cocidas, mezclar delicadamente para no romperlas y servir inmediatamente decorado con semillas de sésamo tostadas por encima para aportar textura y sabor.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Complementos Ideales:
• Arroz basmati o integral
• Quinoa cocida
• Fideos de arroz
• Salsa de soja baja en sodio
• Té verde japonés

Usos Principales:
• Almuerzo vegetariano completo
• Cena ligera y nutritiva
• Meal prep saludable
• Plato principal vegano
• Comida post-entrenamiento

Variaciones Populares:
• Con tofu marinado
• Wok con salsa teriyaki
• Versión picante con chile
• Con brotes de soja frescos
• Añadiendo anacardos tostados

Beneficios Nutricionales Clave:
• **Excelente fuente de fibra** (36% VD) - digestión óptima
• **Rica en folato** (46% VD) - salud celular
• **Alta en vitamina C** (50% VD) - sistema inmune
• **Proteínas vegetales completas** (22% VD) - desarrollo muscular
• **Hierro vegetal abundante** (18% VD) - previene anemia
• **Magnesio esencial** (19% VD) - función muscular

Tips de Preparación Esenciales:
• Cortar todas las verduras del mismo tamaño
• Precocinar ingredientes duros (judías, patatas)
• Wok muy caliente para sellado rápido
• Movimiento constante para cocción uniforme
• No sobrecargar el wok para mejor resultado

Conservación:
• Consumir preferiblemente recién hecho
• Refrigerador: hasta 3 días en recipiente hermético
• Recalentar en sartén con un poco de aceite
• Se puede congelar hasta 2 meses

Secreto del Chef:
La clave está en la preparación previa (mise en place) y el fuego alto constante. Cada verdura debe mantener su textura y color característico, creando un plato visualmente atractivo y nutricionalmente equilibrado.

Maridajes Recomendados:
• **Bebidas**: Té verde, agua con limón, kombucha
• **Acompañantes**: Arroz jasmín, pan naan integral
• **Ocasiones**: Almuerzo saludable, cena familiar, meal prep

---

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde