

YAKISOVA con VERDURAS

Apta para TM31 y TM5. Adaptar velocidades y cantidades para TM21

Ingredientes:

- Aceite de Oliva
- Cebolla
- Verduras variadas: pimiento, zanahoria, calabacín, champiñones...
- Agua
- Fideos Yakisova
- Salsa Yakisova o de soja
- Sal al gusto



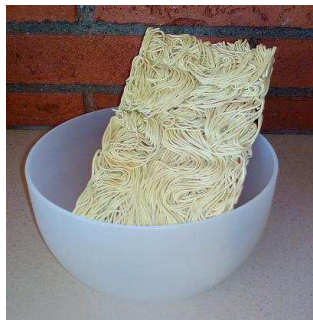
Preparación:

1. Poner en el vaso el **aceite** y programar: **14 min – Varoma - Giro Inverso – Vel. Cuchara**

Mientras tanto vamos pelando la **cebolla** y la incorporamos al vaso, cortando gajos, por el bocal. A continuación preparamos el **pimiento** cortado a tiritas y también lo incorporamos por el bocal. Seguidamente preparamos la **zanahoria** y también la incorporamos por el bocal.

2. Preparamos algunos champiñones cortados a láminas y el calabacín y los incorporamos al vaso. Independientemente del tiempo que le quede a la TMX, lo reprogramaremos: **7 min – Varoma (*) - Giro Inverso – Vel. Cuchara**

Mientras tanto pondremos agua a hervir y colocaremos los fideos yakisova en un bol. Cuando el agua empiece a hervir la tiraremos encima de los yakisova y con dos tenedores los vamos a ir moviendo para que queden sueltos. Los dejaremos en remojo 2-3 minutos. Los escurriremos en el cestillo y les pondremos un poco de salsa yakisova para que queden sueltos.



3. Incorporamos los fideos dentro del vaso y mezclamos **1 min – Giro Inverso – Vel. Cuchara**
4. Servir en una fuente y aliñar con salsa yakisova o de soja al gusto.

Trucos/ Comentarios:

- (*) En el paso 2 si vemos que ya ha evaporado mucho y nos quedaran las verduras “secas” pasaríamos a Temp.100º y colocaríamos el cubilete.

Manoli Baena

670 903 982

Montse López

699 730 353

<http://thermomix-sabadell.es/lopezgalbanymontse/>