

Verduras con salsa agridulce

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 15 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

Un plato lleno de color gracias a las verduras que además aportan vitaminas, minerales y fibra, todo ello aderezado por una salsa agridulce.

Modo express

1. Lave el brécol y la coliflor y divídalos en ramitas no muy pequeñas. Raspe y corte las zanahorias en rodajas gruesas; elimine las puntas de las judías y córtelas por la mitad.
2. Para hacer la salsa agridulce, pele y pique el ajo y el jengibre. Mézclelos con la pimienta de Cayena, el vinagre, la sal, el agua y el azúcar. Métales en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír 10 minutos a 180°. Remueva y haga la salsa durante 3 minutos.
3. Pasado ese tiempo, agregue todas las verduras a la cubeta y remueva.
4. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 180° durante 10 minutos. Sirva caliente.