



Wok de verduras con mandarinas

PREPARACIÓN

Lavamos y troceamos el brócoli, la coliflor y los espárragos. A continuación, los cocinamos al vapor unos 8-10 minutos. Mientras, nos centramos en los ajos tiernos y los pimientos: los troceamos en tiras, y laminamos los ajos tiernos.

En una sartén, preparamos los ajos tiernos y los pimientos a fuego medio bajo y con poco aceite. Mientras, podemos ir escalfando los huevos.

Cuando los ajos cambien a un color dorado y los pimientos estén blandos, añadimos el brócoli, la coliflor y los espárragos y lo vamos removiendo.

Exprimimos dos mandarinas y añadimos el zumo a las verduras con pimienta y sal al gusto. Rehogamos unos minutos y apagamos el fuego.

Separamos los gajos de la tercera mandarina y los añadimos con los huevos pochados y las semillas de sésamo.

Ingredientes

100 gramos de brócoli

100 gramos de coliflor

80 gramos de pimientos
amarillos o rojos

3-4 ajos tiernos

8-10 espárragos trigueros

3 mandarinas

2-3 huevos

Sal y pimienta negra

Semillas de sésamo y chía