

Salteado de cebada con verduras

Ingredientes para 4 personas

- 400g de cebada
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- Medio nabo
- 10 champiñones laminados
- 100g de col kale
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 250 ml de caldo de verduras



Preparación:

- 1º. En primer lugar ponemos a cocer la cebada en agua hirviendo con sal durante 20 min. Una vez cocida la escurrimos, la enjuagamos con agua fría y reservamos.
- 2º. Cortamos la col kale en trocitos y le damos un hervor para ablandarla un poco.
- 3º. Cortamos los pimientos en juliana, el nabo en cuadraditos, y los ponemos al fuego en una sartén con un poco de aceite rehogándolos hasta que estén tiernos. Incorporamos la kale y el champiñón y le damos unas vueltas.
- 4º. A continuación agregamos la cebada y el caldo de verduras y dejamos que el caldo se consuma.
- 5º. Añadimos tres cucharadas de salsa de soja y salteamos todo el conjunto hasta que se consuma por completo el caldo. Servir caliente.

¡Fácil, sana y de temporada