

Pavo en wok

Hoy vamos a hacer unas pechugas de pavo en wok, con unas verduritas sin casi aceite.

Lo bueno del wok es que alcanza distintas temperaturas dependiendo de la zona que usemos. En la base alcanza mucha temperatura, ideal para freir, saltear...

Y en las paredes calienta menos... para terminar de cocinar o para hacer verduras delicadas...

¿Qué?

- 1 Pechuga de pavo cortada en finas tiras
- 6 espárragos trigueros
- 1/2 pimiento rojo morrón
- 2 cebolletas
- 4 setas shitake
- Aceite de oliva, sal y pimienta.

¿Cómo?

La idea es cortar todo en el mismo formato, en esta ocasión en juliana o en "bastoncitos". Ponemos el wok al fuego con un poco de aceite, e iremos salteando las tiras de pavo. Cuando estén doraditas "las subimos" a las paredes del wok. Repetimos la misma operación para las verduras.

Al hacerlo así, la grasa se escurrirá en el fondo del wok, a la vez mantendremos las verduras y el pavo calientes y se terminarán de cocinar.

Ahora sazonamos con sal y pimienta, también se le puede dar un toque especial con unas gotas de salsa de soja, de aceite de sésamo... según nos apetezca.

Si cocemos un poco de arroz o de quinoa, lo podemos saltear también en el wok y conseguiremos un plato muy completo, sano y buenísimo!!!!!!