



VIEIRES AMB SUC DE FESOLS NEGRES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 400 g de vieires netes
- 40 g de oli d'oliva
- 2 g de all picat
- 3 g de gíngebre fresc picat
- 20 g de fesols negres fermentats, rentats i lleugerament xafats
- 5 ml de salsa de soja
- 5 g de sucre
- 20 ml de caldo de pollastre
- 2 g de cebes tendres

LA PREPARACIÓ

- Calfa l'oli en un wok precalfat o una paella fonda. Tira-hi l'all, remena i afeg-hi el gíngebre; salta-ho tot junt 1 minut.
- Tira els fesols negres i després les vieires i salta-les 1 minut. Incorpora-hi la salsa de soja i el sucre.
- Abaixa la temperatura i deixa-ho a foc suau 2 minuts, afegint el caldo de pollastre si fóra necessari. Finalment, agrega-hi la ceba tendra, remena-ho i servix-ho.

image not found or type unknown

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 4.1 g	Grases 10.3 g
Kcal 133	Proteïnes 5.3 g