Edamame salteado al estilo asiático.



Edamame salteado al estilo asiático.

Y porqué no probar el edamame…? Igual todavía no lo habéis hecho, pero vale la pena.

Se trata de vainas de soja tiernas o inmaduras, y muy

apreciadas en Japón , China, Taiwan, y otros paises asiáticos .

Realmente se parte de una técnica culinaria para preparar las vainas de soja inmaduras , hervidas con agua y sal . Se sirven enteras y se come como un snack. Es un brote de soja , que se vende fresco y congelado . Alimento libre de gluten y además de colesterol. Y no nos olvidemos de su alto contenido de proteínas vegetales.

En esta receta , he utilizado vainas congeladas, las he hervido durante 7 minutos con agua, y sin sal , ya que después utilizo salsa de soja . Después las he salteado tipo wok. Se saltean con sus vainas y después se come solo el grano . Metes la vaina en boca, aprietas y salen los brotes de soja. Al saltearlos , se aromatiza el brote de soja, al entrar en contacto la vaina con nuestro paladar. Vamos casi como las pipas.

INGREDIENTES : snack

– 100 gr de edamame .

– 2 ajos.

– 2 cucharadas de soja ligera.

– cayena al gusto .

– aceite de oliva virgen extra.

– Sésamo .

PREPARACIÓN:

Paso 1:

Hervir 7 minutos el edamame, sin descongelar . Podéis quitar las puntas.

Escurrimos y ponemos en un cuenco con agua y hielo. Así

mantenemos el color verde.





Paso 2:

Salteamos en una sartén o wok con aceite de oliva virgen extra , los ajos laminados y la guindilla seca o cayena . Incorporamos el edamame y la salsa de soja ligera . Avivar el fuego y añadir el sésamo. Voltear unos segundos y servir.





Lo presentamos tipo aperitivo o snack y a disfrutar de esta forma de comer soja.



Edamame salteado