

Bimi salteado con salsa de soja y sésamo (ajonjolí).



Bimi o broccolini

Desde que he descubierto el bimi , soy una verdadera fan . No me puede gustar más, es sabroso, versátil y fácil de preparar. En el bimi se come todo, ya que se consume entero y su sabor es muy parecido al brócoli, de hecho en algunos sitios le llaman broccolini. Es una hortaliza que está muy de moda en la gastronomía y reconocido como una “superverdura” por su alto contenido nutricional .

Como me gusta los toques orientales en la cocina , la he

preparado con salsa de soja ligera, ajo, cayena y semillas de sésamo o ajonjolí.

Ingredientes: 2 personas

- 200 gr de bimi fresco.
- 2 ajos
- 1 cucharada de salsa de soja ligera.
- un poco de cayena o guindilla al gusto.
- semillas de sésamo o ajonjolí.
- aceite vegetal.

Preparación:

Es tan fácil prepararlo que hoy lo resumimos en un solo paso.



bimi o broccolini

Como lo aprovechamos todo , vamos a hervir el bimi 6 minutos y retiramos.

Mientras laminamos los ajos y en una sartén con aceite vegetal , los salteamos con la cayena y cuando estén dorados añadimos el bimi , salteamos 3 minutos a fuego vivo, añadimos la cucharada de salsa de soja y servimos con las semillas de sésamo o ajonjolí.

Que aproveche...