Tirabeques salteados con setas cardo y zanahorias baby. Receta vegana.



Tirabeques salteados con setas cardo y zanahorias baby

Hoy pensamos en verde, asi que otra receta apta para los veganos. Soy amante de las verduras y las utilizo mucho en mi cocina.

Esta vez tirabeques , bisalto o guisantes capuchinos. Planta

herbácea de la familia de las leguminosas. Es de temporada muy corta , apenas unas semanas, se suelen encontrar los primeros tirabeques a finales de febrero y durante el principio de marzo . Asi que como es verdura de temporada hay que aprovechar para consumirla ahora. Se come todo, incluidas las vainas y las semillas. Yo para cocinarlos , quito las puntas y las hebras. Después ya se aprovecha todo, ya que no se desgranan.

Su textura es crujiente y muy sabrosos , los podiamos englobar en familia de los guisantes. Estoy encantada con los tirabeques, son versátiles en la cocina y muy ricos. En esta ocasión los he escaldado primero y después salteado con las setas y las zanahorias baby, tan solo con aove y ajo. Pero se pueden comer solos, prepararlos al estilo oriental (tengo una receta oriental de tirabeques en Cookpad riquísima) , como guarnición de pescados y carnes…

Respecto a las zanahorias baby , no me he complicado. Venden paquetes en la sección de congelados y salen estupendas, lo único dejarlas 15 minutos a temperatura ambiente para que se descongelen y mantener después tiempos de salteado . Y las setas cardo , he laminado las más grandes y las pequeñas las he dejado enteras.

Vamos a por la receta, que además de sabrosa y fácil de preparar , es muy saludable.

INGREDIENTES: 4 personas.

– 350 gr de tirabeques , bisaltos o guisantes capuchinos .

– 100 gr de setas cardo.

– 100 gr de zanahorias baby.

– 2 ajos.

– aceite de oliva virgen extra.

– sal.



Tirabeques salteados con setas y zanahorias baby

PREPARACIÓN :

Paso 1:

Cortamos las puntas de los tirabeques y les quitamos las hebras por ambos lados, lavamos y los ponemos en un cazo con agua caliente a escaldar un par de minutos .



Tirabeques salteados con setas y zanahorias baby.

Retiramos y los ponemos con agua y hielo unos minutos . Mientras cortamos las setas cardo.



Tirabeques salteados con setas y zanahorias baby

Paso 2:

Laminamos el ajo y en una sartén con aceite de oliva virgen extra , lo sofreimos un poco sin que se queme. Escurrimos los tirabeques y añadimos a la sartén , junto a las setas y las zanahorias baby . Salteamos a fuego medio fuerte durante 5 minutos y salamos.



Tirabeques salteados con setas y zanahorias baby

La textura tiene que quedar crujiente, así se aprecia su sabor . Una delicia…