

## PASTAS

# ORZOS CON VERDURAS SALTEADAS



### Ingredientes:

- Orzos
- Aceite de oliva
- ½ pimentón rojo en juliana
- Soya
- 2 bandejas de champiñones
- 3 o 4 cebollines enteros cortados en diagonal
- 2 zanahorias en tiritas
- 3 tazas de brócoli en arbolitos
- 1/3 taza de cilantro picado fino
- Hojas de albahaca

### Preparación:

- Cocinar los orzos en abundante agua hirviendo con sal. Cocinar hasta que estén cocidos. Leer la etiqueta del paquete por que dependen de la marca.
- En un sartén grande, poner aceite de oliva y cuando esté muy caliente, agregar 1/2 pimentón rojo cortado en Juliana. Cocinar un par de minutos agregar un chorro de soya y reservar en un Bowl. La idea es dorar pero que queden al dente.
- Hacer lo mismo con 2 bandejas de champiñones ,3 o 4 cebollines enteros con la parte verde incluida, cortados en diagonal ,2 zanahorias en tiritas más 3 tazas de brócoli en arbolitos. Haz las verduras que tengas o que más te guste. Lo importante es hacerlo todo por separado para que las texturas, colores y sabores queden perfectos.
- Mezclar los orzos con las verduras salteadas. Agregar 1/3 de taza de cilantro picado fino más hojas de albahaca.

👉 🍄 si no tienes orzos , puedes usar postones , Mariás , cous cous israelí ... que son más fáciles de encontrar .

