



Verduras estivales salteadas

Platos ligeros

Ingredientes

- 🐝 5 tazas de verduras troceadas (calabacín, hinojo, pimiento rojo, maíz, cebolla, etc)
- 🐝 ¼ de taza de vino blanco seco
- 🐝 2 cucharadas de de hierbas picadas (tomillo, verbena, perifollo, etc.)
- 🐝 2 dientes de ajo muy bien picados
- 🐝 Sal y pimienta al gusto
- 🐝 ½ taza de caldo de pollo o verduras
- 🐝 2 cucharadas de aceite de oliva virgen calidad extra
- 🐝 1 cucharada de miel
- 🐝 3 cucharadas de perejil picado fino
- 🐝 1 taza de queso de cabra poco curado (feta, rulo)

Descripción: Lavar y preparar la verdura cortándola en trozos de igual tamaño. Calentar el aceite en una sartén honda. Añadir el perifollo y las cebollas y cocinar un par de minutos hasta dorar. Añadir el resto de la verdura a la vez y espolvorear con las hierbas y el ajo. Remover con frecuencia y bajar el fuego a la mitad después de 3 ó 4 minutos. Salpimentar. Rehogar 6-8 minutos y añadir el caldo, el vino y la miel. Cubrir la sartén dejando un orificio para el vapor y cocinar otros 4-5 minutos. Retirar del fuego y mezclarle el perejil. Se sirve templado (espolvorear el queso desmenuzado antes de servir)

