

Mayo



## Alubias pintas salteadas thai con trigo



### Ingredientes

½ taza.	ALUBIAS PINTAS
3 c/s colmadas.	TRIGO TIERNO
½ und.	CEBOLLA PEQUEÑA
½ taza.	JUDIAS VERDES PLANAS
½ und.	ZANAHORIA
2 c/s.	ACEITE DE SESAMO
1 c/p.	SALSA DE SOJA
1 c/p.	MIEL
Al gusto.	SAL

**4**   
CANTIDAD  
PARA 4  
PERSONAS

## Receta

---

En un bol mezcla la salsa de soja, el aceite de sésamo y la miel. Macera en la salsa, las verduras y la cebolla, previamente cortada en juliana durante 1 hora.

En una olla, añade agua abundante y cuece las alubias pintas. Cuando la alubia rompa a hervir añade un poco de agua fría para romper la cocción. Haz esto tres veces al inicio. Cuando les queden unos 20 minutos para terminar de hacerse, añade el trigo tierno, las judías verdes y termina de elaborar. Escurre y reserva en un bol

Escurre las verduras pero sin tirar la salsa. Saltea en una sartén, unos minutos y añade las alubias de la elaboración anterior. Mezcla todos los ingredientes con cuidado.

Por último añade la salsa para sazonar la mezcla.

## Sabías que...

La cocina tailandesa se caracteriza por mezclar siempre los cinco sabores primarios: dulce, picante, agrio, amargo y salado.

De esta forma se consigue llegar al paladar por todas sus partes y, cuando el plato está bien ejecutado, se logra una armonía de sabores difícil de encontrar en otras cocinas.



CLUB  
**nutrifriends**  
por  
**el planeta**