



# VIEIRAS EN SALSA DE HABICHUELAS NEGRAS

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de vieiras limpias
- 40 g de aceite de oliva
- 2 g de ajo picado
- 3 g de jengibre fresco picado
- 20 g de habichuelas negras fermentadas, enjuagadas y ligeramente chafadas
- 5 ml de salsa de soja
- 5 g de azúcar
- 20 ml de caldo de pollo
- 2 g de cebolletas

## LA PREPARACIÓN

- Calienta el aceite en un wok precalentado o sartén honda. Echa el ajo y remueve, añade el jengibre y saltéalos juntos 1 minuto.
- Echa las habichuelas negras y después las vieiras y saltéalas 1 minuto. Incorpora la salsa de soja y el azúcar.
- Baja la temperatura y déjalo a fuego suave 2 minutos, añadiendo el caldo de pollo si fuera necesario. Por último agrega la cebolleta, remueve y sirve.

image not found or type unknown

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 4.1 g	Grasas 10.3 g
Kcal 133	Proteínas 5.3 g