



TALLARINES CON SETAS Y SÉSAMO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de pasta
- 200 g de berenjena
- 100 g de espinacas
- 100 g de pimiento
- 100 g de setas
- 150 g de cebolla tierna
- 80 g de salsa de soja
- 35 g de semilla de sésamo tostadas
- 20 g de azúcar
- 40 g de aceite de oliva
- 10 ml de vinagre balsámico
- aceite de sésamo
- hojas de cilantro

LA PREPARACIÓN

- Cocer los tallarines en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. Cuando estén tiernos escurrir.
- Cortar la berenjena en rodajas y freír en abundante aceite caliente. Escurrir con papel absorbente.
- Pelar y trocear la cebolla y los pimientos. Saltear con un poco de aceite. Retirar y saltear a continuación las setas.
- Poner las espinacas en una fuente, rociar con un poco de aliño, repartir en la fuente las setas, los tallarines, la verdura y por último las semillas de sésamo tostadas y un poco de cilantro. Regar con el resto del aliño.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 69.6 g	Grasas 16.1 g
Kcal 502	Proteínas 15.5 g

- Preparación del aliño
- Mezclar la salsa de soja con una cucharada de azúcar, el vinagre balsámico y el aceite (se puede utilizar sólo aceite de oliva o girasol, o bien mezclarlo con una cucharada de aceite de sésamo).
- Batir bien hasta conseguir que ligue el aliño.