

## Receta de Pochado de Trigueros con Salsa de Soja

28 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para este último lunes de Abril os dejo una receta de espárragos trigueros que resulta exquisita y además es muy fácil de preparar, ya sabéis que los espárragos es una de las verduras más ricas en fibra y además ahora están en plena temporada, espero que os guste esta receta.

### Ingredientes

- Espárragos trigueros (uno o dos manojos)
- Cebolla (una mediana)
- Pimiento rojo (uno grande)
- Pimiento verde (uno o dos medianos)
- Sal
- Salsa de soja
- Aceite de oliva

### Modo de Preparación

1. Limpiar los espárragos quitando la parte más dura y trocearlos
2. Lavar los pimientos verdes y rojos y partarlos en trozos medianos
3. Trocear la cebolla
4. Poner aceite de oliva en una sartén o cazuela honda
5. Cuando esté caliente, volcar todos los ingredientes y añadir un poco de sal
6. Dejar a fuego medio hasta que esté todo bien pochado
7. Echar un chorro de salsa de soja y dejar unos minutos más
8. Servir caliente y....buen provecho!!!