

Mezcla de granos con Col roja, Calabaza y Tiras de cerdo



Ingredientes

Ingredientes para 10 porciones:

1,2kg Ardo Mezcla de granos

300 g de Col roja de Ardo

300 g Ardo Calabaza dados 15x15
Bio

200 g de soja Ardo Edamame

20g Ardo Mezcla de hierbas al estilo
asiático

800 g Tiras de cerdo

Chorro de aceite de oliva

Vinagre de vino blanco

Aceite de sésamo

Zumaque

Pimienta y sal

Alérgenos

Soy

Sesame



Modo de preparación

Cuando se trata de opciones de comidas sanas y deliciosas para el sector de la restauración, los granos antiguos son una opción fantástica. No sólo están repletos de nutrientes, sino que también proporcionan una base única y sabrosa para una gran variedad de platos. En esta receta, utilizaremos Mezcla de granos de Ardo como base y la combinaremos con una mezcla de ingredientes frescos y sabrosos, como Col roja de Ardo, Calabaza dados de Ardo, soja Edamame de Ardo y tiras de cerdo.

1. En una sartén grande, saltea la mezcla de Mezcla de granos en un chorrito de aceite de oliva. Condimenta con sal, pimienta y un poco de zumaque. Cocina durante unos 8-10 minutos, o hasta que los granos estén tiernos y ligeramente tostados.
2. En otra sartén, saltea la Calabaza dados en un poco de aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta. Cocina durante unos 8-10 minutos, o hasta que la Calabaza esté tierna y ligeramente dorada.
3. Pon una olla de agua a hervir y sumerge brevemente las judías de soja edamame. Escúrrelas y resérvalas.
4. En una sartén aparte, calienta la col roja y marínala con aceite de oliva, Mezcla de hierbas al estilo asiático, vinagre de vino blanco y un poco de aceite de sésamo. Cocina durante unos 5-7 minutos, o hasta que la col esté marchita e impregnada de sabor.
5. En una sartén aparte, saltea las tiras de cerdo hasta que estén bien hechas y ligeramente doradas.
6. Para el montaje, coloca la Mezcla de granos en una fuente grande y pon encima la Col roja, la Calabaza y la soja edamame. Coloca encima las tiras de cerdo y adórnalas con más zumaque, pimienta y sal al gusto.

En conclusión, esta receta de Mezcla de granos con Col roja, Calabaza en dados y Tiras de cerdo es una opción deliciosa y nutritiva para el sector de la restauración. Utiliza Mezcla de granos de Ardo como base y la combina con ingredientes frescos como Col roja, Calabaza, soja edamame y tiras de cerdo. El plato está sazonado con una variedad de hierbas y aceites, que lo hacen sabroso y completo. La receta es fácil de seguir y puede servirse como una comida completa. Esta receta es perfecta para quienes buscan una opción de comida sana, deliciosa y única.