

# FIDEOS DE ARROZ con Verduras

## Ingredientes:



130 g de calabacín



80 g pimientos rojos



80 g pimiento verde



100 g de tallarines de arroz



50 ml salsa de soja



½ lima



1 c.s. de aceite de oliva



Sal

Además: 60g de judías verdes precocidas, semillas de sésamo.

## Preparación:

- Hierva las judías verdes durante 1-2 min. Limpia y corta todas las verduras en tiras. Resérvalas.

- Echa 1,5 litros de agua en la olla del AutoCook. Selecciona el programa **Pastas** y la opción **Corto**, ajustando 3 minutos en el temporizador. Pulsa el botón de **Inicio**. Deja la **tapa cerrada**. Cuando finalice la fase de precalentamiento y suene la señal, pulsa el botón de **Inicio** otra vez e introduce los fideos, una pizca de sal y deja la **tapa abierta**. Cuando finalice el programa saca los fideos y enfríalos con agua fría. Resérvalos.

- Vacía la olla del AutoCook y echa 2 c.s. de aceite de oliva en la olla. Selecciona el programa **Sofreír** y la opción **Corto**, ajustando el tiempo a 10 minutos. Pulsa el botón de **Inicio**. Cierra la tapa. Espera hasta que se acabe la fase de precalentamiento. Abre la tapa e incorpora las verduras y saltéalas con la **tapa abierta**.

- Dos minutos antes de finalizar el programa, añade la soja y el zumo de media lima (opcional) a la verdura, mézclalo y deja la **tapa abierta**. En el último minuto añade los fideos y remueve. Sírvelo con semillas de sésamo.

## RACIONES 4

**Programa:** Pastas corto.

**Calorías por ración:** 123 kcal

**Tiempo de cocción (sin precalentamiento):**

AutoCook - 15 min.

AutoCook Pro - 15 min.

