

Receta cedida por [Montse Bradford](#)



Preparación

1. Calentar una cazuela de fondo grueso, añadir el aceite de oliva, las verduras y una pizca de sal marina
2. Rehogar 1-2 minutos a fuego vivo. Reducir, tapar y cocer con un difusor durante 35-40 minutos. Remover de vez en cuando para que no se peguen. Si fuera necesario, añadir varias cucharadas de agua
3. Añadir el jugo concentrado de manzana a las verduras, unas gotas de salsa de soja al gusto y el jugo de jengibre
4. Decorar con los piñones y la albahaca fresca. Servir caliente

Salteado largo de verduras con piñones

Ingredientes

6 cebollitas de platillo peladas enteras o 2 cebollas cortadas a trozos grandes

4 zanahorias (cortadas a trozos grandes en método rodado)

2 chirivías (cortadas a trozos grandes en método rodado)

2 c.s. aceite de oliva

Una pizca de sal marina

1 c.s. salsa de soja

3 c.s. jugo concentrado de manzana

1 c.s. de jugo de jengibre fresco (rallado y escurrido)

3 c.s. de piñones ligeramente tostados

Albahaca fresca troceada.

Consejo

"Puedes utilizar otros vegetales como patata, judía verde, guisantes o alcachofa. Disfruta de este plato 100% natural, rápido y fácil de elaborar"