

## Sminuzzato di quorn con verdure alla soia

Categoria: Piatti vegetariani

Data: 21.09.2015

---

### Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

0.5 kg	Quorn naturale (scaloppine)
0.5 cl	Salsa di soia
1 x	Condire (sale, pepe)
0.5 dl	Olio d'oliva
170 g	Peperoni misti
190 g	Funghi di Parigi, freschi
100 g	Fagiolini verdi
100 g	Germogli di soia
1 x	Condire (sale, pepe)
0.5 cl	Salsa di soia

#### Mise en place

- Sminuzzare il quorn, condire e marinare con la salsa di soia
- Tagliare i peperoni a strisce
- Lavare e sminuzzare i funghi di Parigi
- Sbianchire i fagiolini verdi e raffreddarli in acqua fredda
- Sbianchire i germogli di soia e raffreddarli in acqua fredda

#### Preparazione:

- Riscaldare la metà dell'olio d'oliva, saltare a fuoco vivo il quorn e tenerlo al caldo
- Riscaldare il resto dell'olio d'oliva saltare i peperoni per qualche minuto
- Aggiungere i funghi di Parigi, i fagiolini e i germogli di soia
- Condire con sale e pepe e stufare
- Condire con salsa di soia
- Aggiungere il quorn e finire di gusto