



## Meat Free Monday

### Bok Choi en salsa de ostión

Comensales: 4 - 6

#### ingredientes

- 6 Bok Choi
- 30 gramos de champiñones King Oyster
- 2 cucharadas de salsa de ostión vegetariana
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de vino
- 1 cucharadita de aceite
- ½ cucharada de maizena
- ½ cucharadita de jengibre cortado en trocitos
- 4 tazas de agua
- 5 cucharadas de caldo de verduras
- Lava el Bok Choi y corta a lo largo en 4 pedazos.

#### preparación

Corta los champiñones en rebanadas. Hierve 4 tazas de agua y cocina el Bok Choi por 30 segundos. Remueve el wok y drenar. Calentar 1 cucharada de aceite vegetal, el Bok Choi y 1 cucharadita de sal, fríe rápidamente, y remueve y ponlos pedazos en platos de servir a lo largo. Usa el wok y usar 1 cucharada de aceite, la jengibre, las cebollitas y los champiñones. freír revolviendo constantemente por 20 segundos y agrega la salsa de ostiones con la sal, el azúcar, el vino, y el caldo de verduras. Hierve el agua, agrega la maizena para engrosarlo. Sirve sobre el Bok Choi.