

Lomos de verdel asados sobre verduras al dente

Dificultad:

media

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Para 4 personas

- Dos verdeles de 200 gramos cada uno, limpios y sacados en filetes
- Un pimiento rojo pequeño, pelado y cortado en cuadraditos
- Otro pimiento amarillo pequeño, pelado y cortado en cuadraditos
- Un tomate pelado y cortado en cuadraditos
- Tres decilitros de aceite de oliva
- Dos decilitros de salsa de soja
- Sal Maldon
- Un puñado de hierbas para decorar

/ Preparación