

1. ARROZ CON AVE

Ingredientes:

Pollo, o perdiz o pichones,
2 vasos de arroz
1 cebolla pequeña rallada
3 vasos de leche
Nata de leche
2 cucharadas de aceite
Sal
Pimienta.

Instrucciones de elaboración:

Hervir el ave 10 minutos, cortar y adobar con cebolla y sal.
Lavar el arroz, añadir una cebolla, sal y pimienta y aceite, mover
Untar el Beram (Plato de hondo de barro) con aceite, poner la 1/2 del arroz, colocar los trozos del ave, luego el resto del arroz.
Hervir la leche y la nata, echarla sobre el arroz, meter en el horno
Al secarse la leche, bajar la temperatura, calentar 1 cuchara de aceite y echar sobre la superficie, volver a meter el Beram en el horno, cubrir.

2. SALATA ASUAD

Ingredientes:

Dos berenjenas
Una zanahoria
Cuatro tomates
Un cuarto de cebolla
Tres dientes de ajo
Un pimiento
Un pepino
El zumo de un limón
Una cucharada de comino molido aceite y sal.

Instrucciones de elaboración:

Se cortan las berenjenas en rodajas y se fríen en abundante aceite. Se dejan enfriar y después se ponen junto al resto de los ingredientes y se tritura todo hasta formar una crema.

3. POLLO AMIRA

Ingredientes:

2 cebollas grandes picadas
Un tomate picado sin piel
Un pollo troceado en octavo
Aceite de oliva
Sal
Almendras tostadas o fritas sin piel
Aceitunas negras y verdes, ciruelas pasas y pasas de Corinto,
Tres cucharaditas de comino, una de jengibre, otra de pimienta, media de canela,
media de cúrcuma, una pizca de cardamomo, y una pizca de cilantro.

Instrucciones de elaboración:

En una olla ponemos el aceite a calentar se rehogan las cebollas picadas mientras se practican unos ochos, cuando están crujientes se les añade el tomate, se rehoga unos minutos más vibrando y se añade el pollo, dejar que se sofría removiendo de vez en cuando hasta que esté dorado, entonces añadir las especias y la sal, darle un par de vueltas y echar un vaso de agua. Tapar la olla y dejar hervir entre media hora y tres cuartos de hora. Por último se le añaden las almendras, aceitunas y pasas, se le da un hervor y se sirve acompañado de patatas fritas, arroz o cuscús.

4. KOFTE RELLENOS DE HUEVO DURO

Ingredientes:

Medio kilo de carne de ternera
6 huevos
50 gr. de queso gruyere
1 cebolla
Un par de rodajas de miga de pan remojado
Sal,
Pimienta
Aceite

Instrucciones de elaboración:

Cocemos los huevos hasta que estén duros, los pelamos y los cortamos en cuatro rodajas.
Ponemos en un cuenco la carne picada, la cebolla picada finita, el pan, el queso la sal y la pimienta. Amasamos bien esta mezcla hasta obtener una pasta homogénea.
Tomamos una pequeña cantidad de esta pasta y formamos bolitas rellenas de una de las rodajas de huevo duro. Estas albóndigas se fríen en aceite abundante y se sirven acompañadas de patatas fritas.

5. TERIYAKI DE POLLO

Ingredientes:

6 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de mirin
3 cucharadas de sake
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de aceite
4 muslos de pollo
Arroz japonés o col
Patatas.

Instrucciones de elaboración:

Para preparar la salsa teriyaki: poner en una olla la salsa de soja, el mirin, el sake y el azúcar. Calentar a fuego lento hasta que se disuelva el azúcar. Dejar hervir durante dos minutos.

Preparar los muslos de pollo: lavar un poquito, secar bien y cortar a trocitos pequeños. Seguidamente, saltearlos hasta que estén bien doraditos.

Una vez doraditos, tirar la salsa por encima y dejar cocinar al menos 20 minutos, siempre con la sartén tapada.

Servir con algún acompañante (arroz, col, patatas...).

6. HOSO MAKI SUSHI

Ingredientes:

Arroz para sushi
3 láminas de nori
1 pepino
2 barritas de takuwan
2,5 cucharaditas de semillas de sésamo tostadas
Un poco de wasabi.

Instrucciones de elaboración:

Para empezar, cortar el pepino a lo largo en tres trozos.

Aparte, colocar el yaki-nori sobre la esterilla de bambú y extender el arroz de forma regular sobre éste, dejando un margen de 1,5cm en uno de los lados.

Con la puntita del dedo, poner un poquito de wasabi por encima del arroz. Colocar las tiras de pepino sobre el arroz y espolvorear media cucharadita de semillas de sésamo tostadas.

A continuación, enrollar la esterilla y dar forma (ya veréis que el nori queda cerrado debido a una humedad del arroz).

Cortar el rollito en 6 porciones, utilizando un cuchillo humedecido con agua y vinagre (para que corte mejor).

Repetir la operación con lo que nos sobra de pepino y con las barritas de takuwan

7. WANTAN FRITO

Ingredientes:

Masa (para 50 un.)
2 Kilos de harina
2 huevos,
2 chuño

Instrucciones de elaboración:

Unir y amasar la harina y los huevos hasta que está blanda y uniforme. Estirar sin arrastrar hasta que se vea transparente a contraluz. Para que no se pegue, espolvorear chuño. Cortar en cuadros

8. POLLO SHANGHAI

Ingredientes:

8 muslitos de pollo
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de jerez
1 pizca de azúcar
Sal
Jengibre
Pimienta
Aceite,
500 gr. de champiñones cortados por la mitad, 1 cebolla, 2 tazas de tomate casero,
150 gr. de guisantes.

Instrucciones de elaboración:

Mezclar en una olla: los 8 muslitos de pollo, 2 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharadas de Jerez, una pizca de azúcar, sal, jengibre, pimienta. Dejar reposar. Cocinar en 50 cc. de aceite: 1/2 kg. de champiñones cortados por la mitad con sal y 1 cebolla picada. Con el aceite que queda de hacer los champiñones, se cocina el pollo con los demás ingredientes durante 10 minutos a fuego fuerte. Bajar la temperatura y cocer tapado otros 10 minutos más. Añadir los champiñones, 2 tazas de tomate casero y 150 gr. de guisantes. Calentar todo y servir.

9. POLLO ESTILO SZECHUAN

Ingredientes:

1 Kg. de pechugas de pollo
2 claras de huevo
2 cucharadas soperas de maicena
4 zanahorias peladas y cortadas en tiritas
3 cebolletas picadas
Medio pimiento rojo en tiras finas
Medio pimiento verde en tiras finas

101 Recetas Orientales

Medio litro de aceite para freír.

Salsa: 2 cucharadas de jerez, 1 cucharada de salsa barbacoa (opcional), 2 cucharadas de aceite de sésamo, 1 cucharada de salsa de soja, 2 cucharadas de azúcar moreno, Una punta de cuchillo de pimienta de cayena, Media cucharada de guindillas secas picadas, 1 cucharada de jengibre pelado y machacado.

Instrucciones de elaboración:

Combinar todos los ingredientes de la salsa y reservar.

Cortar las pechugas de pollo en tiras. Mezclar las claras de huevo con la harina hasta hacer una pasta en la que se rebozarán los trozos de pollo.

Calentar medio litro de aceite de maíz en un wok o sartén y freír el pollo hasta que se vuelva blanco. Apartar. Volver a calentar un par de cucharadas de aceite en el wok, añadir todas las verduras y sofreír durante 1 minuto. Añadir la salsa a las verduras y, cuando esté hirviendo, añadir el pollo, dejándolo cocer todo junto durante 1-2 minutos. Servir con arroz blanco.

10.POLLO ASADO AL LIMON ESTILO TAILANDES

Ingredientes:

- 1 pollo entero abierto para asar
- 2 tallos de té de limón
- 12 dientes de ajo
- 2 cucharadas de sal
- 2 pedazos de cúrcuma fresca, pelada y picada
- 1 cucharadita de pimienta blanca en grano.

Instrucciones de elaboración:

Quita las raíces y las hojas del te de limón. Tritura el té de limón con la sal, el ajo, la cúrcuma y la pimienta. Necesitas obtener una fina pasta. Corta el exceso de piel al pollo y enjuágalo. Sécalo con toallas de papel y cúbrelo con la mezcla que preparaste. Cúbrelo y refrigéralo 4 horas o toda la noche.

11.POLLO AGRIDULCE

Ingredientes:

- 1 pecho del pollo sin piel y deshuesado
- 1 cucharada de Maicena
- 1 cucharada de Salsa de Soja
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado muy fino
- 1 lata de Naranjitas Chinas (opcional)
- 2/3 taza de Salsa Agridulce
- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 libra de chícharos chinos
- 5 cebollas Verdes finalmente rebanados los tallos
- 1/2 taza de nueces tostadas y sin sal

Instrucciones de elaboración:

Corte el pollo en trozos de 1 pulgada. Combine la maicena, la salsa de soja y el

101 Recetas Orientales

jengibre luego agregue el pollo; deje macerar 15 minutos. Entretanto, reserve 1/4 taza de jarabe, cuele las naranjitas chinas. Mezcle el jarabe reservado con la salsa agridulce; ponga al lado. Caliente 1 cucharada del aceite en 1 wok o sartén a calentar a fuego medio-alto. Agregue pollo y fría por 2 ó 3 minutos moviendo; Retire el pollo. Caliente el resto del aceite en el wok. Agregue los chícharos chinos; saltee moviendo constantemente por 1 ó 2 minutos. Agregue las cebollas verdes; saltee por 30 segundos. Agregue el pollo y la mezcla de salsa agridulce; cocine por 1 minuto más revolviendo hasta que todos los ingredientes sean cubiertos por la salsa. Agregue las naranjitas chinas si desea. Revuelva y *sirva*.

12.CHOP SUEY DE CARNE

Ingredientes:

200 grs. Carne blanda p/p
250 grs. Dientes de dragón
1/2 kg. Porotos verdes o apio
1/2 coliflor
1 brócoli
1 zanahoria
1 pimiento morrón
Sal
Ajino moto
Jengibre
Salsa de soja.

Instrucciones de elaboración:

Cortar todas las verduras en tiritas en diagonal. El apio, brócoli y coliflor se deben pelar, y al brócoli y coliflor sacar las pelotitas de encima. Dejar en agua por 1/2 hora. Los dientes de dragón se lavan y se botan los brotes verdes. La carne se compra como para escalopas y se corta en cuadritos de mas o menos 3x3 cts. En un wok o sartén se echa un poquito de aceite y sal, y se saltean las verduras separadas una a una. Al final la carne con un poco más de aceite y sal. Los aliños y un poco de salsa de soja. Unir todos los ingredientes y servir.

13.CHAW FAN O ARROZ FRITO

Ingredientes:

3 tazas de arroz cocido
1 cebollín
2 apios
1 filete de carne picado finamente
1/2 taza de salsa de soja
Germen de soja al gusto.

Instrucciones de elaboración:

Poner a freír en un poco de aceite la carne con una poca de sal, moviendo

101 Recetas Orientales

continuamente; una vez cocida agregar el apio y la cebollita. Freír un poco más y añadir el arroz, cuidando que no se formen bolas del mismo; sin dejar de mover, agregar la salsa de soja; apagar el fuego y servir.

14.CERDO EN SALSA AGRIDULCE

Ingredientes:

500 gramos de carne cerdo, a ser posible solomillos
1 huevo
3/4 cucharilla de sal
1/4 cucharilla de glutamato sódico
1 cucharilla de salsa de soja
1 cuchara sopera de maicena
2 discos de piña
1 tomate
2 ruedas de cebolla
2 dientes ajos
2 ramas de apio
Perejil un golpe
6 Cucharadas de vinagre
6 cucharadas de azúcar
1 cucharada de salsa Workchestershire
1 cucharada de concentrado de tomate
Aceite él suficiente para bañar bien las piezas de carne cuando se frían
6 cucharadas de agua.

Instrucciones de elaboración:

Cortar el cerdo en bocaditos. Ponerlo a marinar en la siguiente preparación: 1 huevo, ¼ de cucharilla de sal y de glutamato, 1 cucharilla de salsa de soja, 4 cucharadas de maicena. Una vez marinado, 1 hora, freírlo en el wok. La temperatura tiene que se media, así que los pasaremos por el fondo (máximo calor) y los iremos subiendo a las paredes, en 1 minuto máx. 2 las piezas estarán doradas y crujientes, las sacaremos a una fuente caliente.

Previamente habremos preparado la salsa agridulce de la siguiente manera:

Primero la cebolla en aros o trozos burdamente cortados, el ajo picado, el apio cortado en trozos, el tomate sin piel ni simientes lo picaremos, la piña cortada en cuadraditos, un golpe de perejil, todo lo saltearemos por unos segundos, tiene que quedar medio crudo, lo apartamos y ponemos el azúcar, agua y vinagre a cocer, una vez empiece a cocer le añadimos la salsa de Worchestershire y el concentrado de tomate, así como media cucharilla de sal y 1 cucharada de maicena, una vez empiece a hervir y la salsa haya espesado un poquito, mezclamos con los vegetales, unos 30 segundos y con el conjunto bañaremos el cerdo que lo tendremos en la fuente de servir. Servir caliente.

15.CERDO ASADO A LA CANTONESA

Ingredientes:

1 trozo de cerdo deshuesado y sin corteza de 1 kg. como jamón, paletilla, lomo, magro, etc., con algo de tocino

101 Recetas Orientales

2 cucharadas de miel líquida
2 cucharadas de salsa Hoisin
2 cucharadas de salsa amarilla de soja molida
4 cucharadas de salsa de soja líquida
6 cucharadas de azúcar
1 cucharada de vino Shaohsing o jerez semiseco
1 cucharilla de sal

Instrucciones de elaboración:

Secar la carne con papel absorbente y cortarla en 4 tiras a lo largo. No quitéis el tocino para que quede más jugoso al asarlo. Dar 4 cortes en diagonal a lo ancho de cada tira de cerdo, hasta las 3/4 partes del espesor, sin separar las tiras. De este modo penetrará mejor el adobo (y es la presentación tradicional).

Mezclar los ingredientes, a excepción de la miel, para la maceración en un perol.

Añadir las tiras de cerdo y cubrirlas bien con el líquido, pinchándolas con un tenedor para que penetre mejor. Dejar la mezcla a la temperatura ambiente 4 horas, dando vueltas a las tiras cada 30 minutos con un tenedor, con el que las pinchareis.

Calentar el horno a 190 grados C. Cuando esté caliente, escurrir las tiras de cerdo, reservando el adobo, y ponerlas una junto a otra sobre una rejilla en la parte superior del horno. En la ranura inferior poner una rustidera con 1-2 cm. de agua. Hornear 30 minutos. Al cabo de este tiempo, la carne estará tostada con un tono marrón-rojizo.

Sacar la rejilla del horno, pasar cada tira de carne por el adobo y ponerla de nuevo en el horno del otro lado. Hornear 20-25 minutos. Pasar las tiras a otra rejilla, (fría).

Untarlas inmediatamente, la carne tiene que estar muy caliente, con miel por todos los lados, incluido el interior de los cortes.

En un cacito llevar a ebullición el líquido de maceración reservado y el de la rustidera, reducir los dos líquidos hasta obtener una salsa, pasarlo a una salsera caliente, trinchar la carne, presentar armadas las tiras y servir con la salsa.

16. BROTOS DE SOJA REHOGADOS

Ingredientes:

250 gr. de brotes de soja
2 cucharadas de aceite de cacahuete o vegetal
2 cebolletas, cortadas en trozos de 2-3 cm., reservando por separado las partes blanca y verde
2 rodajas finas de raíz fresca de jengibre, pelada
1/4 cucharilla de sal
1 cucharada de salsa de ostras

Instrucciones de elaboración:

No lave los brotes de soja si vienen embalados en plástico, pero refrigérellos hasta que los vaya a cocinar.

Al refrigerarlos se conserva mejor el crujiente después de cocinarlos.

Si los lava, escúrralos muy bien antes de refrigerarlos 2-3 horas antes de cocerlos.

Caliente un wok a fuego vivo hasta que empiece a salir humo.

101 Recetas Orientales

Agregue el aceite y dé vueltas al wok.

Ponga la parte blanca de las cebolletas y en cuanto empiece a sisear, añada las rodajitas de jengibre.

Eche los brotes de soja en el wok.

A fuego vivo, rehóguelos pasando un cucharón o espátula metálica por el fondo del wok y sacudiéndolos y removiéndolos enérgicamente unos 2 minutos para que se hagan por igual.

Espolvoree de sal hacia el final del tiempo de cocción, agregue las partes verdes de la cebolleta.

Los brotes de soja tienen que quedar crujientes y soltar muy poca agua.

Páselos a una fuente de servicio caliente.

Moje con la salsa de ostras mezclando ligeramente con un par de palillos o un tenedor, y sirva.

17. CARACOLES CON JENGIBRE

Ingredientes:

200 g de arroz blanco cocido

250 g de caracoles

100 g de jamón Hunan o serrano cortado en tiras

1 cucharada de raíz de jengibre fresca cortada en tiritas

1 pizca de sal

6 cucharadas de caldo

2 cebolletas

75 g de mantequilla

1 pizca de pimienta

Instrucciones de elaboración:

Cortar lo verde de las cebolletas por la mitad, atar en un nudo la parte más verde, y la más tierna cortarla en trozos. Reservar.

Poner los caracoles escurridos en un cuenco refractario.

Distribuir por encima las tiras de jamón, agregar las tiritas de jengibre, los nudos de cebolleta y luego los trocitos de manteca.

Poner el cuenco en un soporte dentro de un hervidor y llevar a ebullición el agua de éste.

Tapar y cocer al vapor hasta que estén cocidos.

Quitar los nudos de cebolleta y el jengibre. Pasar el resto a un cuenco de servicio.

Poner el caldo, cebolleta reservada y los 60 gramos de mantequilla en un cacito.

Llevar a ebullición y sazonar con sal, mojar los caracoles con ello.

Servir el plato, que es medio sopa, medio estofado, en su cuenco, acompañado de arroz blanco.

Se sazona la mezcla con sal y pimienta antes de comerlos.

18. ANCAS DE RANA

Ingredientes:

12 pares de ancas (de las de aquí, son más pequeñas que las chinas)
6 pimientos verdes, sin pepitas y cortados en trozos.
2 guindillas, de las picantes
2 dientes de ajo
2 cucharillas de jengibre bien picado
1 cucharada de alubias de soja negras, fermentadas
4 cucharadas de agua
1/2 cucharilla de maicena, mezclada con una cucharilla de agua
Aceite para freír

Para la salsa:

2 cucharillas de azúcar
4 cucharillas de salsa de soja
Una pulgarada de glutamato
Unas gotas de aceite de sésamo
2 cucharadas de vino de arroz (o Jerez)

Instrucciones de elaboración:

Calentar el aceite en el wok y freír las ancas 2 minutos, sacar y reservar.
Quitar el aceite del wok dejando sólo 3 cucharadas, saltear la guindilla bien picada, ajos, jengibre y las alubias de soja fermentadas hasta que notéis la fragancia de los ingredientes.
Añadir los pimientos verdes y los salteáis hasta que estén dente.
Volver las ancas al wok, añadir el agua y los ingredientes de la salsa excepto el vino y el aceite de sésamo, cocer 2 minutos.
Al final añadir la mezcla de maicena y agua, aceite de sésamo y el vino, dar un pequeño hervor para que engorde la salsa.
Servir caliente.

19. ENSALADA CHINA

Ingredientes:

125 gr. de maíz dulce
250 gr. de castañas de agua enlatadas, escurridas
1/2 pimiento rojo, sin semillas y cortado a rodajas
Un trozo de pepino de 5 cm.
200 gr. de brotes de alubias de soja
Un trozo de jengibre fresco de 1 cm., desmenuzado finamente
Aliño de sésamo
Hojas de coriandro, para adornar

Instrucciones de elaboración:

Hierva el maíz dulce en una cacerola con agua, escurra y deje enfriar.
Corte las castañas de agua en lamas y colóquelas en un cuenco junto con el maíz y el pimiento.

101 Recetas Orientales

Corte el pepino en lonchas a lo largo, luego diagonalmente en tiras y añada a la ensalada.

Agregue los brotes de judía y el jengibre; mezcle todo junto.

Vierta el aderezo por encima y mezcle suavemente.

Servir adornada con el coriandro

20.FIDEOS FRITOS

Ingredientes:

Aceite vegetal p/freír

Fideos finos al huevo 225 grs.

Instrucciones de elaboración:

Cocer los fideos hasta que estén tiernos pero todavía firmes, unos 2 o 3 minutos.

Colar, enjuagar con agua fría y volver a colar.

Colocar varias capas de papel de cocina sobre bandejas o chapas de horno. Extender los fideos sobre las hojas y dejar secar 2 a 3 horas.

Calentar 5 cm de aceite en un wok a fuego moderado a 190° C. Con una espumadera, sumergir una pequeña cantidad de fideos en el aceite caliente. Freír unos 30 segundos, hasta que estén dorados.

Secar los fideos sobre papel de cocina y repetir la operación con los fideos restantes.

21.FLAN CHINO

Ingredientes:

1/4 litro de leche

250 gramos de azúcar

5 yemas de huevo

3 claras

Sal

Caramelo:

3 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de agua

Instrucciones de elaboración:

Hacer el caramelo con el azúcar y el agua, bañar el interior de una flanera.

Calentar la leche con el azúcar durante 15 minutos sin parar de remover. Batir las yemas e ir agregando poco a poco la leche caliente. Verter la crema en el cazo de la leche y fuera del fuego seguir removiendo para que no se cuaje.

Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal e incorporar a la crema con movimiento envolvente. Verter en la flanera y cocer al baño María en el horno precalentado durante 20 minutos tapado y 15 minutos más destapado.

Sacar, dejar enfriar y reservar en la nevera.

22. ROLLITOS DE PRIMAVERA

Ingredientes:

250 gr. de harina
1 vaso de agua
Sal
1 1/2 cucharadas de aceite de cacahuete (o de oliva)

Para el relleno:

250 gr. de col blanca
1 puerro
1 cebolla
1 lata de gérmenes de bambú (250 gr.)
10 gr. de setas chinas (o 100 gr. de champiñones)
200 gr. de brotes de soja
125 gr. de carne de cerdo picada
125 gr. de carne de ternera picada
4 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de vino de arroz (o Jerez)
Sal
Pimienta
Aceite de cacahuete
1 yema de huevo

Instrucciones de elaboración:

Hecha la harina en una fuente e incorpórale lentamente el agua, removiendo constantemente y siempre en el mismo sentido.
Añade la sal y el aceite de cacahuete.
Tapa la fuente y deja que la masa repose por espacio de 1/2 hora.
Mientras tanto prepara el relleno, limpia la col y el puerro, lávalos y deja que escurran (en un colador).
Córtalos en tiras delgadas.
Pela las cebollas y córtalas en cuadraditos pequeños.
Escurre los gérmenes de bambú y córtalos en tiras de 5 cm. de largo por 3 mm. de ancho.
Corta los champiñones o las setas chinas remojadas y escurridas en 4 trozos o en pedazos no demasiado pequeños.
Escurre los brotes de soja.
Calienta el aceite en una olla y fríe en él el picadillo por espacio de 2 minutos, removiendo constantemente.
Transcurrido este tiempo, añade las tiras de col y puerro, los cuadraditos de cebolla y los gérmenes de bambú en tiras.
Fríelos por espacio de 5 minutos a fuego lento.
Hecho esto añade las setas, los brotes de soja y deja que cuezan durante 3 minutos.
Sazona el conjunto con la salsa de soja, vino de arroz o de Jerez, sal y pimienta de Cayena.

Preservarlo del calor.

Unta una sartén (de 20 cm. de diámetro) con aceite de cacahuete e incorpórale 1/8 parte de la masa y repártela perfectamente dejando que cuaje a fuego mínimo.

Saca la tortilla y cubre ambas caras con un trapo húmedo y haz lo mismo con el resto de la masa.

Corta las 8 tortillas en cuadrados y cúbrelos con el relleno.

Dobla dos bordes opuestos de cada cuadrado hacia el centro.

Enrolla la pasta empezando por el borde delantero, unta el último borde con yema de huevo batida y apriétalo bien para que no se despegue.

Calienta 1 1/2 l. de aceite en la freidora a 180° C y fríe en él los rollitos de primavera dejando que floten en el aceite, sácalos y colócalos sobre una parrilla para tartas cubierta con una servilleta de papel, dejando que se escurran.

Mantenlos calientes y sírvelos en una fuente plana calentada.

23.POLLO BANG-BANG

Ingredientes:

1 pollo de 1,750 kg.

4 cucharadas de aceite

4 cucharillas de guindilla seca, limpia de pepitas y picada

4 cucharadas de salsa de sésamo o manteca de cacahuete

4 cucharillas de azúcar

2 cucharadas de aceite de sésamo

4 cucharillas de salsa de soja

Instrucciones de elaboración:

Poner el pollo en una olla grande con agua que lo cubra y cocerlo 5 minutos, espumar y agregar 1 1/2 tazas de agua y hervir 5 minutos más.

Repetir la operación dos veces más, pero añadiendo el agua necesaria sólo hasta que el pollo esté cubierto.

Sacar del fuego y dejar el pollo en el caldo durante 10 minutos.

Sacar el pollo del caldo e insertar un pincho largo en la carne.

Si el jugo no sale incoloro, cocer el pollo en el caldo otros 10 minutos o hasta que el jugo salga claro al pinchar.

Reservar el caldo para otra receta.

Cortar los alones del pollo y dividir el cuerpo en 4 cuartos.

Golpear suavemente los cuartos de pollo con un rodillo para abrir la carne y despegarla de los huesos.

Deshuesar y cortar la carne en tiritas largas, colocándolas en una fuente de servicio.

Calentar una sartén pequeña sin nada, a fuego lento.

Agregar el aceite vegetal y la guindilla picada y revolver 3-4 minutos.

Colar el aceite a un cuenco y agregar, removiendo, la pimienta, salsa de sésamo o manteca de cacahuete, aceite de sésamo, azúcar y salsa de soja, trabando bien todo el conjunto.

Verter la salsa uniformemente sobre el pollo trinchado y servir.

24.PATA LACADO A LA PEKINESA

Ingredientes:

- 1 pato de unos 2 kg., eviscerado
- 1 cebolla
- 2 trozos pequeños de jengibre
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharilla de las cinco especias
- 1 cucharilla de vino de arroz o Jerez seco

Para escaldar el pato:

- 10 tazas de agua
- 3 cucharadas de sal

Para lacarlo:

- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de miel

Para la mesa:

- 4 cucharadas de salsa hoi-sin
- Pinceles de cebolla
- Bastoncillos de 3 cm. de pepino
- Crepés mandarines

Instrucciones de elaboración:

Para eviscerar el pato se le da un corte debajo del ala derecha de 2-3 cm., meter por el corte la punta de un cuchillo, tijeras etc. y cortar la tráquea y el esófago y sacar lo que podáis.

Manipular por la parte inferior y romper la tripa.

Pasar otra vez a la abertura del ala y sacar todo el intestino.

Lavar bien el pato por dentro y fuera.

Si el pato no quedara con una bonita forma y se hundiera por el vientre, tratar de mantenerlo armado con un palito por dentro del pato.

Una vez limpio el pato, secarlo bien por dentro y fuera, frotar el exterior e interior con la mezcla de la cebolla, jengibre, cucharada de sal, las cinco especias y el vino.

Una vez bien frotado, sacudir las partículas adheridas a la piel, recoger todo, meterlo en el interior, cerrar las aberturas con unos palillos.

Poner a hervir el agua y las 3 cucharadas de sal, una vez hirviendo, escaldar el pato, darle unas vueltas y rociar la parte no sumergida con el agua hirviendo.

Tirar el agua y pintar el pato, con la miel disuelta en la salsa soja, pero no en exceso, ya que cuando lo colguemos no tiene que gotear o gotear muy poco.

Colgar el pato por el cuello en un lugar bien ventilado, con algo de corriente, hasta que el pato esté seco, unas 24 horas.

A las 12 horas, o antes si se quiere, se vuelve a pintar, lo ideal es que absorbiera todo el líquido del lacado.

Comprobar que está seco, la piel no tiene que estar húmeda, si lo asásemos estando la piel húmeda, ésta después de asada quedaría arrugada.

Si toda la piel está seca estará, una vez asada, firme y brillante y si lo tenemos las 24 horas de rigor, la piel estará crujiente una vez asado el pato.

101 Recetas Orientales

Precaentar el horno a 200° C.

Poner agua en una rustidera, en la parte baja del horno, poner el pato en una rejilla en la mitad del horno, todo el goteo del pato durante el asado deberá caer dentro de la rustidera.

Asarlo 20 minutos, cambiándolo de posición, antes de reducir la temperatura del horno, el pato deberá tener ya color marrón dorado.

Bajar el horno a 150° C. y asarlo 60 minutos, volver a subir la temperatura a 190° C., se tiene hasta que la piel está dura y crujiente, en esta última fase se quita la rustidera. Sacar del horno, cortar la piel en pequeñas porciones, dejando la piel en su lugar a ser posible.

Servir con la salsa hoi-sin, pinceles de cebolla, bastoncillos de pepino y crêpes mandarines.

Del pato, en esta fórmula, sólo se come la piel y el resto se emplea para otra ocasión, aunque también se sirve la carne y con los huesos se hace una sopa.

25.PATO CRUJIENTE AL ESTILO E HUNÁN

Ingredientes:

- 1 pato de unos 2 kg.
- 3 escaloñas
- 1 trozo de jengibre
- 4 estrellas de anís
- 1 cucharada de pimienta, (granos rojos, machacados, no molidos).
- 1 cucharada de hinojo
- 1 cucharada de vino de arroz (o Jerez seco)
- 3 cucharadas de sal
- 1 cucharada de pimienta recién molida.
- 8 tazas de aceite

Instrucciones de elaboración:

Limpiar bien el pato y quitarle las patas, alas y el pico.

Mezclar, estrellas de anís, pimienta en grano machacada, hinojo, escaloñas, jengibre, cucharada de vino y 2 cucharadas de sal, mezclar todo bien y con ello frotar bien el pato, por dentro y fuera y dejar en lugar frío por 2 horas.

Colocar el pato en un recipiente para cocerlo al vapor unas 2 1/2 horas, hasta que esté bien tierno, sacar y quitar todo lo que se pueda de las especias.

Calentar el aceite, meter el pato y freírlo con el aceite bien caliente, por un minuto o hasta que la piel este bien crujiente.

Cortar el pato en bocaditos, volverlo a rearmar en la fuente y servir.

Con la cucharada de sal y de pimienta molida, hacer una mezcla, que la pondremos en un platillo, el que guste pasara el trozo de pato por esta sal.

26.SOPA PEKINESA PICANTE

Ingredientes:

- 6 cucharones de caldo
- 15 gr. de setas chinas, deshidratados
- 150 gr. de brotes de bambú
- 3 cebolletas o escaloñas bien picadas

101 Recetas Orientales

1 nabo
3 ajos
5 cucharadas de aceite
1 cucharada de grasa de cerdo, manteca
1 cucharilla de azúcar
1 cucharada de tomate concentrado
1 cucharilla de jengibre en polvo
1 cucharada de maicena
2 cucharadas de salsa de pimientos picantes (se puede sustituir, utilizando menos cantidad, por Tabasco o producto similar)
Sal
Pimienta

Instrucciones de elaboración:

Hidratar las setas, pelar el nabo y cortarlo en rodajitas finas.

En una cacerola, calentar el aceite y grasa, agregar las cebolletas, los nabos, setas troceadas y brotes de bambú.

Sazonar con jengibre y sal y saltear unos minutos, añadir la salsa de pimientos, azúcar y tomate, mezclar todo bien.

Diluir en el caldo la maicena y añadir a la cazuela, dejar hervir un minuto.

En el momento de servir espolvorear con pimienta recién molida.

27.ALMEJAS EN CREMA DE HUEVOS

Ingredientes:

300 grs. de almejas,
6 huevos,
4 tazas de caldo de gallina,
2 cucharaditas de aceite de maní (o aceite vegetal),
1 copita de vino Shao Hsing (o Jerez seco),
sal y pimienta blanca

Instrucciones de elaboración:

Lavar bien las almejas, para eliminar las impurezas y la arena. Batir los huevos en un tazón. Añadir a los huevos el caldo de gallina caliente, el aceite de maní, el vino, la sal y la pimienta.

Mezclar todos estos elementos y verterlos en una fuente de porcelana. A esta mezcla, añadir las almejas. Hervir el agua del recipiente para cocinar al vapor. Colocar la fuente de porcelana en el recipiente y taparlo. Cocinar al vapor durante 20 minutos.

28.SOPA DE ALETA DE TIBURÓN

Ingredientes:

50 gr. de fibras de aletas de tiburón limpias y secas, en remojo dos días antes.
1 filete de pechuga de pollo en tiritas
2 setas chinas, en remojo 24 horas

101 Recetas Orientales

1 yema de bambú
1 cucharada de maicena
1 cucharada de salsa de soja
1 litro de caldo de gallina
Sal
Pimienta
Ajino moto
1 cucharilla (de café) de jengibre bien picado

Instrucciones de elaboración:

Calentar el caldo echando todos los ingredientes, menos la maicena y el ajino moto. Cocerlo durante una hora como mínimo. Desleír la maicena en agua fría y echarla a la sopa junto con el ajino moto y servirla.

29.SOPA WON TON

Ingredientes:

3 setas chinas secas,
125 gramos de picadillo de cerdo
60 gramos de pulpa de camarón, cruda y picada
1/2 cucharadita de sal
2 cucharaditas de sal de soja
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
1 cebollita Cambray picada
1 cucharadita de jengibre rallado
1 cucharadita de castañas de agua molidas
24 tortas de pasta won ton
5 tazas de caldo de pollo
4 rabos de cebollitas
Cambray en aros muy finos

Instrucciones de elaboración:

Método: Pon las setas en un tazón pequeño y cúbre las con agua caliente. Remójalas por 30 minutos, escurre el exceso del agua. Quítales los tallos y trocea los sombrerillos. Mezcla las setas con el cerdo, la pulpa de camarón, la sal, la soja, el aceite e ajonjolí, la cebolla Cambray, el jengibre y las castañas. Trabaja cada hoja de won ton por separado, cubriendo las demás con un paño húmedo. Vierte una cucharada de la mezcla hecha anteriormente en la hoja won ton. Humedece los bordes de la hoja y levántalos para formar un cestito. Ponlos sobre una fuente enharinada y sumérgelos por tandas en una cacerola con agua hirviendo de 4 a 5 minutos, escurre. Hierva el caldo en otra cacerola y pon los won ton en tazones. Decóralos con los rabos de cebolla picados. Vierte el caldo caliente.

30.FIDEOS CHINOS

Ingredientes:

101 Recetas Orientales

1 paquete de fideos chinos
1/4 de repollo
3 zanahorias
100 g de judías verdes
2 pimientos verdes medianos
1 puerro grande
1 cebolla pequeña
Sal
Salsa de soja

Instrucciones de elaboración:

Pelar y picar muy finamente las verduras, conservándolas en boles separados. Calentar una sartén con aceite templado e ir añadiendo la cebolla y el puerro. Cuando estén blanqueados, añadir la zanahoria, el pimiento, las judías verdes y el repollo, por este orden.

Dejar a fuego medio alrededor de media hora, hasta que esté todo blando.

En una ensaladera, poner los fideos chinos y cubrirlos con agua hirviendo. Tapar con una tabla de madera y dejarlos reposar cinco minutos.

Ecurrir los fideos y añadirlos a las verduras, rehogar y añadir la salsa de soja poco a poco, hasta que coja un color amarillento.

31.FIDEOS CHINOS CON GAMBAS

Ingredientes:

Fideos chinos
1 puñado de brotes de soja
Cebolletas tiernas o ajos tiernos
Col
Jengibre fresco
Apio
Bambú (opcional)
Setas (oreja de madera)
Gambas
Salsa de sésamo
Vino blanco o coñac (kuba)
1/2 cucharada de sal china
2 cucharadas de salsa de soja
1 huevo batido
Ajo

Instrucciones de elaboración:

Ponemos los fideos en remojo durante una hora más o menos, los escurrimos y reservamos.

Picamos apio, col, ajos tiernos, ajo y jengibre fresco. Salteamos en una sartén y añadimos el huevo batido, las setas, las gambas y el bambú..

Echamos los fideos y añadimos el vino, la salsa de soja y la salsa de sésamo.

32.TALLARINES AL ESTILO SZECHUAN

Ingredientes:

100 gr. de cerdo picado
3 cucharadas de gambas, o camarones, secos
100 gr. de tallarines de fécula de guisantes o de trigo
1 cucharada de azúcar
2 cucharillas de maicena
4 cucharillas de salsa, o pasta, de guindilla
2 3/4 tacitas de buen caldo
3 cucharadas de manteca
3 cucharadas de salsa de soja
2 cebolletas, picadas

Instrucciones de elaboración:

Remojar las gambas o camarones secos en agua que los cubra, 20 minutos, escurrir.

Remojar los tallarines en agua que los cubra, 10 minutos y escurrir.

Mezclar el cerdo con el azúcar, maicena, salsa o pasta de guindilla y 4 cucharadas del caldo, mezclando todo bien.

Calentar la manteca en un wok a fuego vivo.

Cuando esté caliente, agregar las gambas y el cerdo, saltear 3-4 minutos.

Agregar el resto del caldo y la salsa de soja.

Llevar a ebullición y rehogar 3-4 minutos.

Añadir los tallarines y las cebolletas, reducir el fuego y revolver 5 minutos.

Los tallarines de fécula de guisante no requieren un tiempo de cocción preciso, ya que tienen la cualidad de no perder su textura.

33.TALLARINES CHINOS CON POLLO

Ingredientes:

1 pimentón cortado en tiras finas
1 cebolla pequeña cortada fina
2 dientes de ajo, cortados finos
1 pechuga de pollo cortada en tiritas
1 cucharada de salsa de ostras
2 cucharadas de salsa de soja
2 tazas de caldo de pollo

101 Recetas Orientales

200 gramos de tallarines de huevo (chinos)
Jengibre en polvo
Sal
Aceite

Instrucciones de elaboración:

En un wok o sartén grande echar un poco de aceite, agregar la cebolla, pimentón y ajo, freír ligeramente, agregar el pollo, previamente aliñado con la sal y un poco de jengibre, sofreír por unos minutos, agregar las salsas de soja y de ostras y luego el caldo, sumergir los tallarines en el caldo, tapar y cocinar por 5 minutos.

34.TALLARINES CON CARNE Y VERDURA

Ingredientes:

300 g de cerdo
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de jerez seco
1 cucharada de maicena
1 tallo de apio, 1/2 zanahoria
1/4 de ají rojo cortado en cuadraditos
1 cebolla pequeña corta en pluma
350 g de tallarines
1 taza de caldo de pollo
2 cucharadas de aceite
1 1/2 cucharaditas de fécula de maíz

Instrucciones de elaboración:

Corte el cerdo en tiras pequeñas y póngalas en un plato con la salsa de soja, el jerez y la maicena y deje escabechar por 30 minutos.

Corte el apio y la zanahoria en tiras finas. Cueza todas las verduras en 1/3 de aceite por más o menos 2 minutos. Retírelas del fuego y manténgalas caliente.

Agregue la carne y el escabeche y otro 1/3 de aceite y dore hasta que la carne comience a cambiar de color; añada el caldo, en el cual a disuelto la fécula y mezcle todo muy bien.

Ponga al fuego nuevamente las verduras y mezcle bien. Vierta los tallarines en el agua hirviendo y cuézalos al dente. Saltee rápidamente los tallarines en el aceite que quedó y coloque en un plato para llevar a la mesa, ponga la carne con las verduras y sirva al instante.

35.TALLARINES DE ARROZ FRITOS

Ingredientes:

450 gr. de tallarines de arroz

101 Recetas Orientales

225 gr. de cerdo magro, cortado en tiritas muy menudas
225 gr. de gambas medianas, sin pelar pero sin cabeza
7 tazas de caldo de pollo
250 cc. de aceite de cacahuete
100 gr. de cebolleta, cortada bastante, usar también las partes verdes del tallo
2 cucharadas de cebollino picado no muy fino
300 gr. de pepino, cortado en juliana
3 cucharadas de salsa de soja espesa, si no encontráis usar la normal

Para el adobo del cerdo:

1/4 cucharilla de sal
1 cucharilla de azúcar
1 cucharada de salsa de soja espesa (oscura)
2 cucharillas de vino shaohsing (o Jerez semiseco)
1 cucharilla de tapioca o fécula de patata
2 cucharilla de aceite de sésamo

Para el adobo de las gambas:

1/4 cucharilla de sal
1/2 cucharilla de azúcar
2 cucharillas de aceite de sésamo

Instrucciones de elaboración:

Los tallarines de arroz o palitos de arroz son algo mayores que los fideos chinos. En Fukien se toman de comida, o con el té, de merienda, o como plato en lugar de arroz y acompañado a otros platos.

Remojar los tallarines de arroz en agua templada que los cubra, durante 30-45 minutos.

Poner las tiritas de cerdo en un cuenco y agregar la sal, azúcar, salsa de soja y vino shaohsing o Jerez semiseco.

Desleír la tapioca o fécula de patata en 2 cucharadas de agua e incorporar también al adobo.

Dejar a temperatura ambiente unos 30 minutos y añadir, pasado este tiempo, el aceite de sésamo.

Lavar los caparazones de las gambas antes de quitarlos, reservarlos.

Dividir las gambas en 8 tiritas sobre una tabla de trinchar, con un cuchillo cortarlas abriéndolas por el lomo y luego cortar cada mitad en 4 tiras.

Ponerlas en un cuenco y agregar los ingredientes de su adobo.

Poner a cocer el caldo, agregar los caparazones de las gambas, reducir el fuego y dejar cocer suavemente 5 minutos.

Sacar los caparazones con espumadera y desechar.

Sazonar el caldo con sal, al gusto.

Ecurrir los tallarines de arroz y reservar.

101 Recetas Orientales

Calentar el wok a fuego vivo hasta que salga humo. Verter entonces el aceite y bailar la sartén.

Rehogar primero la parte blanca de la cebolleta, revolviendo unas cuantas veces con espátula y luego añadir el cerdo.

Revolver bien el cerdo en la sartén rehogando unos 30 segundos, dejándolo parcialmente cocido.

Agregar las gambas a la sartén y seguir removiendo 20 segundos más.

Añadir el verde de las cebolletas, el cebollino y el pepino.

Regar con la salsa de soja.

Revolver unas cuantas veces más y mojar después con el caldo caliente.

Llevar a ebullición y agregar entonces los tallarines de arroz.

Revolver para mezclar bien, con espátula (lo hará mejor si utiliza dos).

Volver a hervir y retirar del fuego.

Los tallarines de arroz habrán absorbido casi todo el líquido, pero seguirán al dente.

Servir caliente.

Receta de Fukien.

36.WAN TAN

Ingredientes:

1 huevo, ligeramente batido

1 1/2 taza de harina

2 cucharadas de agua

Sal

1/2kg de carne de vaca, picada

1/2 cucharadita de sal

1 pizca de pimienta

2 cebollas de verdeo, picadas

Instrucciones de elaboración:

Mezcle en un bol el huevo, la harina, la sal y el agua.

Trabaje la masa sobre una mesa hasta que esté tierna. Deje reposar 10 minutos y estire lo más delgada posible. Corte en cuadrados de 5 cm.

Mezcle la carne con sal, pimienta y cebolla, haga una pasta homogénea para el relleno.

Ponga una cucharadita de esta mezcla sobre cada uno de los cuadrados. Doble en diagonal apretando bien los bordes al cerrar.

Puede freír los wan tan en aceite bien caliente, hervirlos o cocinarlos al vapor en canastas de bambú.

37.ARROZ CANTONÉS

Ingredientes:

2 tazas de arroz

101 Recetas Orientales

2 huevos
100 grs. de jamón cocido entero
50 gr. de porotos hervidos
2 cebollitas tiernas
aceite y sal

Instrucciones de elaboración:

Lavar bien el arroz en varias aguas hasta que no quede rastro de almidón. Poner en una cazuela el arroz junto con la misma cantidad de agua y llevar a ebullición con la cazuela cerrada herméticamente para evitar que se escape el vapor. Cocer a fuego medio hasta que se consuma el agua. Bajar el fuego al mínimo, poner una placa difusora encima y sobre ella la cazuela. Mantener unos minutos hasta que el arroz esté cocido. Reservar.

Batir los huevos y formar una tortilla muy delgada. Cortarla a tiritas finas. Quitar la grasa al jamón y cortar también a tiritas.

Poner aceite en una sartén grande y saltear un poco las cebollitas trinchadas. Añadir el arroz, las tiras de tortilla y jamón y los guisantes.

Sazonar con un poco de sal y saltear unos instantes removiendo constantemente.

38.ARROZ CON POLLO Y CHAMPIÑONES

Ingredientes:

2 pechugas de pollo
6 champiñones chinos secos
2 tajadas de jengibre
1 cucharadita de maicena
3 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de aceite
1/2 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sake
2 tazas de arroz
3 1/2 tazas de agua.

Instrucciones de elaboración:

Corte las pechugas de pollo en pedacitos. Cubra los champiñones con agua caliente y déjelos sumergidos por 15 minutos o hasta que estén blandos; incorpore los tallos y corte en 4 las cabezas de los champiñones.

Mezcle en un bol todos los ingredientes menos el arroz y el agua. Junte el arroz con el agua en una cacerola, hierva con la olla destapada por 5 minutos o hasta que el agua se ha absorbido completamente; distribuya sobre el arroz la preparación con el pollo y los champiñones, tape bien la cacerola, reduzca la llama al mínimo y cueza por otros 20 minutos. Retire del fuego y sirva caliente.

39.ARROZ FRITO DE YANGCHOW

Ingredientes:

101 Recetas Orientales

350 gr. de arroz de grano largo
225 gr. de gambas crudas sin pelar, mejor frescas que congeladas
8 cucharadas de aceite de semillas
2 dientes de ajo, picados
1 cucharada vino de arroz (o jerez semiseco)
Sal
Pimienta negra recién molida
4 cebolletas
2 huevos grandes
225 gr. de guisantes, frescos o congelados
225 gr. de jamón cocido, cortado en tiritas finas y no muy largas
1 1/2 cucharadas de salsa de soja espesa, en su defecto aumentáis la cantidad de la clara
3 cucharadas caldo de pollo
1 cucharilla de salsa de soja extra espesa

Para la maceración:

1/2 cucharilla escasa de sal
2 1/2 cucharillas de maicena
1 cucharada de clara de huevo

Instrucciones de elaboración:

Cocer el arroz con 1 1/2 veces su volumen de agua.
Agregar 2 cucharillas de aceite al agua y llevar a ebullición.
Revolver bien con cuchara de madera y seguir hirviendo hasta que el arroz haya absorbido toda el agua, quedando sólo unas gotitas alrededor del arroz.
Reducir entonces el fuego al mínimo.
Poner un difusor de metal bajo el cazo y dejar cocer el arroz, tapado, durante 10-15 minutos.
Apagar el fuego y dejar reposar el arroz.
Pelar y limpiar las gambas, cortar las colas en trozos de 2 cm., caso de ser las gambas grandes o dejarlas tal cual si son pequeñas.
Mezclar los ingredientes de la maceración en un cuenco y echar en él las gambas troceadas, asegurándose de que se bañen bien.
Meterlas en la nevera, tapadas, un mínimo de 4 horas o toda la noche.
Calentar el wok a fuego vivo hasta que humee.
Agregarle 2 cucharadas y bailar el wok para engrasar el fondo.
Echar el ajo picado y, en cuanto tome color, agregar las gambas.
Removerlas con espátula de madera durante 30 a 45 segundos o hasta que estén casi cocidas y se vuelvan rosas.
Poner el vino de arroz o jerez en el wok y, en cuanto deje de sisear, retirar las gambas del wok reservándolas.
Picar las cebolletas en rodajas finas y separar los aros blancos de los verdes, (partes del tallo).
Batir los huevos ligeramente con una cucharada de aceite y un poco de sal.
Calentar una sartén grande y llana y, cuando esté moderadamente caliente, agregar una cucharada de aceite e inclinar para que se engrase.
Verter la mitad del huevo batido, reservando el resto.
Cuando esté cuajado, dar vuelta a la tortilla y freír por el otro lado unos segundos.
Pasarla a un plato y cortarla en tiritas.

101 Recetas Orientales

Revolver el arroz cocido para que quede lo más suelto posible.
Escaldar los guisantes en agua hirviendo con sal durante 3 minutos y escurrir.
Volver a calentar el wok, limpio, a fuego vivo hasta que humee.
Poner en él el resto del aceite y engrasar el wok. Saltear los aros de cebolla.
Echar el resto del huevo batido y luego, inmediatamente, todo el arroz.
Revolver bien, llegando al fondo del wok, donde está el huevo fluido, deshaciendo, los grumos.
Cuando el arroz esté bien caliente, incorporar el jamón y revolver, luego los guisantes, volver a remover, y luego las gambas.
Sin dejar de remover, agregar la salsa de soja y el caldo.
Añadir la soja extra espesa para darle un color más pronunciado, si así se desea.
Incorporar por último la mitad de las tiritas de tortilla.
Servir en una fuente de servicio caliente, adornando por encima con el resto de las tiritas de tortilla y lo verde de la cebolleta.
Es uno de los platos chinos más conocidos y apreciados en Europa.

40. ARROZ FRITO TRES DELICIAS

Ingredientes:

4 vasos de arroz cocido
200 gr. de gambas frescas peladas y limpias
8 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de jerez
3 cebolletas picadas
2 huevos grandes
1 vaso grande de guisantes cocidos
1 vaso pequeño de jamón york en dados
2 cucharadas de salsa de soja

Instrucciones de elaboración:

Calentar dos cucharadas de aceite en un wok o sartén y saltear el ajo picado y, en cuanto tome color, agregar las gambas cortadas en trozos de 1 cm. Saltearlas removiendo hasta que se vuelvan rosas. Añadir el jerez y, en cuanto deje de sisear, retirar las gambas y reservarlas.
Batir los huevos en un recipiente aparte y salpimentar. Revolver el arroz en un recipiente aparte para que quede suelto.
Poner dos cucharadas de aceite en un wok o sartén, añadir las cebolletas y sofreírlas durante 1 minuto. Echar los huevos batidos y remover con una espátula de madera hasta que estén secos y sueltos. Añadir el arroz al wok y mezclar bien. Añadir la salsa de soja y el jamón sin dejar de remover, y echar las gambas.
Mezclar y calentar bien todos los ingredientes.

41. ARROZ IMPERIAL

Ingredientes:

101 Recetas Orientales

Pollo
Pato
Carne
Mariscos
Camarones
Tocino
Salchichas
Calamares
Pulpo, etc.
(al gusto, no ponga demasiado)
4 huevos
100 gr. de pasas
1/2 atado de cebolla china
1 botella de sillau
1/2 piña
Aceite de oliva

Instrucciones de elaboración:

Preparar arroz blanco con ajo.

Cortar las carnes en cuadraditos pequeños y dejarlos remojar 1/2 hora en 1/2 botella de sillau. Cortar el tocino en cuadraditos pequeños y freírlos en un poco de aceite bien caliente. Batir los huevos de dos en dos agregándole un chorrito de agua para las tortillas. En el mismo aceite del tocino freír las tortillas una por una y luego cortarlas en trozos pequeños.

Luego freír las carnes remojadas en el sillau hasta que ablande, retirarlo y freír la cebolla china finamente cortada. Añadirle las pasas y la pina en trozos pequeños.

Luego agregar todo al arroz blanco agregándole un poco mas de sillau.

Otra forma muy interesante de servir es dentro de la misma piña cortada en dos a todo lo largo o dentro de una piña entera.

42. ROLLITOS DE GAMBAS

Ingredientes:

100 gr. de harina,
1 huevo,
250 gr. de gambas peladas,
2 puerros,
1 rama de apio,
2 yemas de huevo,
1 cucharada de aceite de sésamo,
Sal,
Pimienta,
Aceite.

Instrucciones de elaboración:

Para la pasta de los rollitos: Hacer un volcán con la harina. Batir el huevo y colocarlo en el centro del volcán con la sal.

Amasar y dejar reposar toda la noche en la nevera.

A la mañana siguiente, trabajar la masa, primero, con los dedos y después con el rodillo.

Pelar las gambas, los puerros, y el apio. Mezclar las yemas, el aceite de sésamo, la sal y la pimienta. Poner todo en la sartén, saltearlo a fuego vivo 2 minutos. Cortar las láminas de pasta, rellenar con mezcla y enrollar. Pegar los bordes con huevo batido y freír en aceite hasta que se doren.

43. ENSALADA ORIENTAL DE POLLO

Ingredientes:

2 filetes de pechuga de pollo, sin piel y cocidos
200 gr. de brotes de alubias de soja.
125 gr. de champiñones, cortados en rodajas
1 pimiento amarillo, sin pepitas y cortado a dados
3 cebollas tiernas picadas
2 zanahorias, cortadas en forma de palitos

Para el aliño:

Aliño chino
Semillas de sésamo tostadas
Rábano para adornar

Instrucciones de elaboración:

Desmenuce el pollo y póngalo en un cuenco con los brotes de judía, los champiñones, el pimiento, las cebollas tiernas y las zanahorias, mezcle bien.

Vierta el aliño sobre la ensalada, mezcle y pase a una fuente para servir.

Espolvoree las semillas de sésamo por encima y decore con flores de rábano.

Sirva al momento.

44. ENSALADA DE GAMBAS ORIENTAL

Ingredientes:

225 gr. de gambas peladas
100 gr. de castañas de agua chinas, secas
575 gr. de lichis en lata, secos
1/4 de pepino a trocitos
1/2 manojo de cebolletas, en rodajas
Hojas de lechuga
Tallos de jengibre troceados
Para el condimento:
2 cucharadas de mahonesa
La corteza rallada de 1/4 de limón
1/2 diente de ajo pelado y majado
Un poco de raíz de jengibre machacada
Pimentón

101 Recetas Orientales

Sal
Pimienta negra

Instrucciones de elaboración:

Mezclar las gambas, las castañas de agua, los lichis, el pepino y las cebolletas en un recipiente.

Mezclar la mahonesa, la corteza del limón, el ajo, la raíz de jengibre, el pimentón, la sal y la pimienta, y rociar con ellos la ensalada.

45. ENSALADA RIJAN

Ingredientes:

Dos pechugas de pollo cocidas
1/2 Kg. de pepinos
100 grs. de jamón de York
1 huevo
2 cucharadas de aceite de ajonjolí
3 cucharadas de salsa de soja
2 cucharaditas de de mostaza
1 tomate
Vinagre

Instrucciones de elaboración:

Cortar la pechuga muy finamente en hebras.

Batir el huevo con un poco de sal y hacerla como tortilla muy fina en una sartén grande.

Cortar el tomate en rodajas, salarlo y apartarlo.

Pelar el pepino y cortarlo junto con el jamón de York y la tortilla como juliana.

Mezclar el aceite, el vinagre, la soja y la mostaza y ponerlo en una salsera.

46. BOCADITOS ORIENTALES

Ingredientes:

20 Ciruelas pasas deshuesadas
30 gr. de tape nade (pasta de aceitunas)
100 gr. de requesón
40 gr. de Almendra molida
1 cucharadita de brandy
Almendras fileteadas

Instrucciones de elaboración:

Cortar las ciruelas a dos tercios de altura. Poner la parte cortada en el vaso de la batidora con la tape nade, el requesón, las almendras molidas y el brandy. Triturar

101 Recetas Orientales

hasta obtener una mezcla lisa.

Poner la preparación en una manga con boquilla lisa y rellenar las ciruelas con la crema.

Dorar las almendras fileteadas unos segundos en una sartén antiadherente y pinchar en las ciruelas.

47.PATATAS CAMELIZADAS

Ingredientes:

4 patatas (papas) grandes limpias
4 cucharaditas de Azúcar morena
1/2 taza de Mantequilla
1 cucharada de zumo de Naranja
1 cucharada de Perejil o Cilantro fresco picadito
Sal y Pimienta a gusto
Virutas (cáscara) de piel de naranja, para adornar

Instrucciones de elaboración:

Cueza las patatas (papas) en agua hirviendo por 10 minutos con su piel o hasta que estén tiernas. Escúrralas bien.

Derrita el azúcar en una sartén de base gruesa, a fuego lento y sin dejar de remover. Añada la mantequilla y el zumo de naranja, y remueva hasta que se derrita la mantequilla.

Incorpore las patatas a la mezcla y acabe de cocerlas, dándole la vuelta a menudo hasta que estén totalmente recubiertas de caramelo.

Esparza el perejil o el cilantro picado por encima de las patatas y salpimiente a gusto. Disponga las patatas caramelizadas en una fuente de servir y adórnalas con las virutas (cáscara) de piel de naranja (china) Sírvalas de inmediato.

48.TERNERA CON SETAS CHINAS

Ingredientes:

0,5 Kg. de Ternera sin nervios y en filetes (se puede hacer con otras carnes, cerdo, Pollo y pato),
300 gr. de Setas variadas (cuanto más variadas mejor, champiñones, setas de cultivo, recolectadas en el campo, o setas secas de cualquier tipo que se encuentre en el mercado, sí son chinas mejor),
1 Cebolla grande,
2 cucharadas de Aceite de oliva de 0'4º.

Para el macerado:

1 lata de cerveza,

101 Recetas Orientales

6 cucharadas soperas de salsa de soja,
1 cucharada de Jengibre,
1 cucharadita de sal de Apio.
2 dientes de ajo.

Instrucciones de elaboración:

Cortar la carne siguiendo la fibra en finas tiras de 1/2 cm de ancho y un máximo de 5 cm de largo. Cortar la cebolla en juliana y las setas en láminas, Poner todos los ingredientes en una cazuela de vidrio o barro. Añadir la cerveza, la soja, el jengibre rallado o en polvo, el apio y los ajos picados. Cubrir con film plástico y guardarlo en la nevera un mínimo de 12 horas. Una vez macerado poner a escurrir el líquido, mientras calentamos en el wok o a falta de éste, en una sartén un poco de aceite y cuando empiece a humear, añadir los ingredientes, cocer a fuego muy vivo 10-15 minutos. Servir con arroz hervido.

49.FRITURA CHINA DE PATO

Ingredientes:

1 Huevo
300 g pechuga de pato
2 dientes de ajo
2 cebolletas
50 g tirabeques
2 zanahorias
50 g col china
60 ml aceite (no de oliva)
80 g almendras peladas sin sal
1 trozo de 2 cm de Jengibre fresco (opcional)
50 g brotes de soja
150 ml caldo de pollo

Instrucciones de elaboración:

Batir el huevo y reservar. Machacar los ajos. Pelar las zanahorias y cortarlas en juliana al igual que la pechuga, las cebolletas, los tirabeques y la col china.

Calentar en una sartén de hierro, lo ideal es utilizar un wok, un poco del aceite y hacer una tortilla con el huevo batido. Retirarlo y cortarlo en rectángulos. Reservar. Calentar el resto del aceite y freír las almendras. Reservar.

En el mismo aceite, freír las tiras de pato que deberán quedar crujientes por fuera y tiernas en su interior. Retirarlas y reservar. Dorar los ajos, cebolletas, jengibre, los tirabeques y las zanahorias. Añadir el caldo y la col y los brotes. Dejar cocer unos minutos e incorporar de nuevo la carne de pato. Salpimentar. Servir en boles chinos y espolvorear con almendras.

50.GALLETAS CHINAS

Ingredientes:

150 gramos de Margarina
150 gramos de manteca vegetal
1 lata de Leche condensada
4 tazas de Harina
2 cucharadas de levadura
1/4 cucharadita de sal
2 cucharaditas de Vainilla
2 claras batidas a punto de turrón
Azúcar la necesaria
cerezas rojas las necesarias

Instrucciones de elaboración:

Precalienta el horno a 180 grados centígrados.
Bate la margarina con la manteca, hasta que se hagan crema. Añade la leche condensada y mezcla bien.
Sin batir, agregar la harina cernida junto con la levadura y la sal, mezclar bien.
Añadir la vainilla y las claras mezclando en forma envolvente hasta integrar bien los ingredientes.
Toma porciones de la paste y forma bolitas del tamaño de una nuez.
Pásalas por el azúcar y pon en el centro un trocito de cereza.
Coloca las galletas en charolas engrasadas y enharinadas.
Hornea de 20 a 25 minutos.

51.LOMITO AL CURRY AL ESTILO THAI

Ingredientes:

100 gr de lomito cortado en tiras
20 gr de Cebolla en juliana
2 cucharada de salsa de tamarindo
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de salsa de ostra
1 cucharada de azúcar moreno
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharada de Curry verde thai
20 gr de vainitas china
1 cucharada de cacahuets tostados molidos
1 cucharada de salsa de pescado
200 ml de Leche de Coco thai
1/2 cucharada de tapioca

Instrucciones de elaboración:

En un wok bien caliente con aceite se saltea el lomito, se sofríe con el curry. Se añade la cebolla y vainitas. Se vierte la leche de coco, azúcar, salsa de tamarindo, soja, salsa

de pescado. Se espesa con un poquito de tapioca. Se esparce los cacahuets por encima. Se sirve con Arroz jazmín.

52.NARANJAS EN ALMIBAR

Ingredientes:

4 Naranjas (chinas)
1 pizca de sal
2 tazas de Agua
2 tazas de jugo de naranja
3 tazas de Azúcar
3-4 astillas de Canela

Instrucciones de elaboración:

Rallar las naranjas y desechar la ralladura. Extraer el jugo de las naranjas y cortarlas en gajos.

Ponerlas en una olla, cubrirlas con agua, añada sal y cocinar durante 30 minutos. Escurrirlas, lavarlas y dejar en remojo durante 8 horas, cambiando el agua de vez en cuando, hasta que quede transparente.

Seguidamente, poner el agua, el jugo de naranja, el azúcar y la canela en una olla y cocinar a fuego lento, durante 1 hora o hasta obtener un almíbar espeso.

Añadir las naranjas escurridas y cocinar hasta que absorban parte del almíbar. Dejar enfriar y servir.

53.PERAS CHINAS

Ingredientes:

4 Peras grandes
70 gr. de pasas sultanas
70 gr. de Piñones
2 cucharadas de Miel
1 vaso de Vino blanco seco
100 gr. de jalea de grosella
250 gr. de Nata montada

Instrucciones de elaboración:

Pelar las peras y cortar una rodaja en la base de cada una para que se sostengan de pie.

Cortar también una tapa de 2 cm. a cada pera en su parte superior y extraer el corazón y las pepitas. Picar las pasas y los piñones finamente. Mezclarlos con la miel y rellenar el interior de cada pera. Colocar la tapa sobre cada pera y colocar las peras en un recipiente refractario untado con un poco de mantequilla, junto con el vino blanco, cubrirlo con papel de aluminio y cocerlas en el centro del horno a 175° C. unos 45 minutos hasta que estén tiernas. Retirar las peras y dar un hervor al líquido de la cocción con la jalea de grosella hasta que se disuelva. Bañar las peras con este

almíbar y decorar con pasas y piñones. Se sirven frías y con la nata montada aparte en un cuenco.

54.SOPA DE DOCE VARIEDADES

Ingredientes:

1/2 kilo de hígado de Cordero
1/4 de kilo de filetes de pechuga de Pollo
50 gramos de setas secas chinas - 3 cucharadas de aceite
3 Cebollas en láminas
4 dientes de Ajo picados
1 cucharadita de Jengibre fresco picado
2 cucharadas de salsa de pescado
50 gramos de Coliflor en flósculos pequeños
50 gramos de setas botón en láminas
50 gramos de judías verdes troceadas al bies
2 litros de Agua
30 gramos de col china en juliana
30 gramos de Espinaca en juliana
30 gramos de Brotes de soja
3 cebolletas en láminas finas
1 cucharada de hojas de Cilantro fresco
3 huevos
1 cucharada de Salsa de soja
¼ cucharadita de Pimienta negra molida
Gajos de limón

Instrucciones de elaboración:

Cocer el hígado en agua durante 10 minutos y a fuego lento, dejar enfriar, cortar en rodajas finas también el pollo.

Poner en cuencos resistentes al calor las setas chinas y escáldelas durante 20 minutos; escúrralas y córtelas en láminas.

Caliente en una sartén el aceite a fuego medio y fría la cebolla hasta dorarla un poco, agregue, el hígado y el y mézclelos.

Añadir el jengibre y el ajo y espere 2 minutos para verter la salsa de pescado y dejar cocer durante 2 minutos.

Poner en una cacerola las setas chinas, las judías, las setas botón, la coliflor y la mezcla de las carnes; Poner el agua, llevar a ebullición y dejar que cueza hasta que las verduras estén tiernas.

Agregar la espinaca, la col y los brotes de soja y dejar cociendo durante 5 minutos hasta que estén tiernos.

Entremezclar el cilantro y la cebolleta.

Casque los huevos sobre la sopa y remover rápidamente para que cuajen, verter la salsa de soja, sazone con la pimienta negra y sirva de inmediato.

Ponga en un plato los gajos de lima para exprimirlos en la sopa.

55.SOPA DE AGRIA DE CARNE

Ingredientes:

Medio kilo de carne magra de Ternera
Un cuarto de kilo de chuletas de cerdo sin la grasa
Dos litros y medio de Agua
Medio kilo de Huesos de Pollo
1 Cebolla mediana cortada en dado
2 tomates cortados en dados
1 cucharadita de sal
1 cucharada de pulpa seca de tamarindo
Un cuarto de kilo de boniato en trozos cortos y gruesos
150 gramos de col china en juliana
1 cucharada de salsa de pescado

Instrucciones de elaboración:

Poner en una cacerola los huesos de pollo, la Carne de cerdo, la de ternera y el agua. Mezcle el tomate, la cebolla y la sal.
Llevar a ebullición, tápelo y que hierva a fuego lento durante 2 horas - retire los huesos de pollo, la carne de cerdo y la de ternera.
Dejar enfriar la carne y tirar los huesos de pollo
Remoje la pulpa de tamarindo durante 10 min en 2 cucharadas de agua hirviendo removiendo y aplastando con una cuchara hasta que este disuelta, después cuélela sobre la sopa desechando las semillas y la fibra.
Cortar en trozos la carne, y una vez deshuesadas en rodajas finas las chuletas de cerdo vuelva a poner toda la carne con la sopa.
Agregar el rábano y el boniato y dejar hervir a fuego lento durante 20 minutos
Añadir la salsa de pescado y la col.
Sirva de inmediato con unos gajos de limón.

56.SOPA PICANTE

Ingredientes:

100 grs. de Solomillo de cerdo, cortado en tiras finas de 5 centímetros de largo
5-6 setas chinas, grandes, secas
2 tallos de capullos de lirios secos (optativo)
1-2 porciones de Cuajada de alubias de soja
1 litro de buen caldo
2 cucharadas de gambas o Camarones secos
8 cucharillas de salsa de soja
4 cucharadas de Vinagre de vino
1/2 cucharilla de Pimienta molida
8 cucharillas de maicena
1 Huevo, batido
2 cucharillas de aceite de sésamo

101 Recetas Orientales

Instrucciones de elaboración:

Poner a remojo, para hidratar, las setas y los capullos de lirio, (si los usáis), en Agua templada que los cubra, durante 20 minutos.

Quitar los tallos de las setas y corte los sombrerillos en filetes.

Corte los capullos de lirio en trozos de 2-3 centímetros y corte la cuajada de alubias en taquitos de 1 cm.

Poner a cocer el caldo en una olla.

Agregar el cerdo, setas, gambas secas, capullos de lirio y salsa soja, dejar cocer suavemente 10 minutos.

Agregar la cuajada, vinagre y pimienta a la olla.

Desleír la maicena en 100 ml.

(1 tacita) de agua fría y agregar al guiso, removiendo, al caldo.

Cuando haya espesado la sopa, retirar la olla del fuego.

Verter el huevo batido en chorrito muy fino sobre el dorso de un tenedor, dejando una huella sobre la superficie del caldo.

Añada el aceite de sésamo y servir.

57. CALDO CON FIDEOS

Ingredientes:

1/4 de kilo de lomo de cerdo cortado en tiras

Medio kilo de fideos secos

Un litro de agua

3 cucharaditas de dashi en gránulos

La parte blanca 2 puerros cortados en rodajas

125 ml. de salsa de soja japonesa

4 cebolletas picadas fino

2 cucharadas de mirin

Instrucciones de elaboración:

Llevar a ebullición una cacerola con agua deposite los fideos hasta que estén blandos. Escúrralos y cúbralos para que se mantengan calientes.

Llevar a ebullición el dashi y el agua mezclados en una cacerola; añadir los puerros y cueza todo durante 7 minutos.

Agregar la salsa de soja japonesa, el mirin, cebolleta y el lomo, dejar hervir hasta que la carne este cocida.

Depositar los fideos en un cuenco y verter la sopa encima.

Aderezar con cebolleta

58. NATILLAS SALADAS

Ingredientes:

Un cuarto de kilo de filetes de pechuga de pollo cortados en dados
2 cucharaditas de sake
2 cucharaditas de salsa de soja
2 puerros cortados en láminas
1 zanahoria pequeña cortada en láminas
1/4 de kilo de espinaca picada

Para las natillas:

1 l. de agua hirviendo
80 gramos de dashi en gránulos
6 huevos
2 cucharadas de salsa de soja japonesa

Instrucciones de elaboración:

Coloque los trozos de pollo en cuencos
Mezclar el sake con la salsa de soja y verterlo sobre el pollo
Repartir las verduras en los cuencos

Para las natillas: mezclar el dashi con el agua y remover hasta disolverlos; cuando se haya enfriado totalmente, mézclelo con la salsa de soja y los huevos y cuélelo sobre los cuencos

Cubra los cuencos con papel de aluminio, introdúzcalos en una rejilla y mantenga a fuego vivo el fuego entre 20 a 30 min

Sirva de inmediato

59. PORRRUSALDA

Ingredientes:

4 Cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana, pelada y cortada en media lunas
4 puerros medianos, sin la parte mas verde y cortado en media lunas
4 patatas grandes, peladas y cortada de modo irregular, sin terminar de realizar los cortes con el cuchillo sino acabado de romperlas por presión
2 dientes de ajo mediano, pelados y cortada en rodajas
200g de migas de bacalao, escaldadas 5 min en agua hirviendo y escurridas
Echar sal a gusto

Instrucciones de elaboración:

En una cazuela amplia con tapadera poner el aceite con la cebolla y el ajo a fuego medio.

Cuando empiecen a dorarse añade los puerros y remuévelos bien.

A continuación, añade las patatas; una vez rehogadas, cubrir todo con agua y agrégale el bacalao, recién escaldado y escurrido pero sin haber estado sometido al consabido remojo para desalarlo.

101 Recetas Orientales

Deja cocer muy suavemente y con el recipiente tapado durante 50 min en olla normal, 7 min en olla exprés y 20 min en olla modelo tradicional.

No añadas la sal hasta el final si lo necesita

60. SOPA DE MISO CON ALMEJAS

Ingredientes:

350 gramos almejas

150 gramos miso

Un trozo de puerro picado

Instrucciones de elaboración:

Lavar y cocer las almejas

agregar el miso pasándolo por un colador

retirar cuando se diluya en la sopa

61. TIRAS DE SALMÓN

Ingredientes:

2 filetes de salmón si piel de 500 g.

3 cebolletas picadas

1 trozo de jengibre rallado

2 dientes de ajo picados

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de sal

2 cucharadas de salsa de soja

125 ml. de sake

Jengibre y pepino encurtidos

Instrucciones de elaboración:

Cortar el salmón en finas tiras y colocarla una junto a la otra en una fuente.

Mezclar el ajo, el jengibre, la cebolleta, el azúcar, la sal, la salsa de soja y el sake.

Agregar al salmón, Taparlo y dejar 1 hora en el frigorífico.

Poner las tiras de salmón en una bandeja.

Agregar el jengibre y el pepino.

Servir frío.

62. ENSALADA DE PEPINO CON GAMBAS FRESCAS

Ingredientes:

1/2 kilo de gambas frescas

1 cucharada grande de vinagre de arroz

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de salsa de soja japonesa

1 pepino

1 cucharadita de jengibre fresco rallado

1 cucharada de semillas de sésamo blanco

Instrucciones de elaboración:

Pelar el pepino, despepearlo y cortarlo en dos trozos a lo largo.
Cortar los trozos en rodajas finas, añadir sal y dejarlo 5 minutos.
Enjuagarlo para eliminar la sal sobrante y secarlo en papel de cocina.
Hervir agua en una cacerola con un poco de sal.
Cocer las gambas a fuego lentos hasta que estén hechas; cambiarlas a un recipiente de agua fría.
Una vez enfriadas, limpiarlas y retirar el hilo intestinal dejando la cola.
Mezclar el vinagre, el azúcar, la salsa de soja y el jengibre en un cuenco y remover hasta disolver el azúcar; agregar el pepino y las gambas.
Cubrirlos y dejarlos reposar en el adobo dentro de la nevera durante 1 hora.
Tostar a fuego medio las semillas de sésamo hasta estén doradas.
Sacar del adobo las gambas y el pepino y escurrirlos.
Adornar con las semillas de sésamo y servir.

63. ESPINACAS CON SÉSAMO

Ingredientes:

1 manojo espinacas (500 gr.)
100 gr. de sésamo
1 cucharada de azúcar
Salsa de soja

Instrucciones de elaboración:

Se cuecen las espinacas con agua y sal, durante un minuto.
Se tuestan las semillas de sésamo en una sartén. Se machacan en un mortero, hasta hacer una pasta. Se le añade el azúcar y la salsa de soja. Y un poco de caldo de cocer las espinacas. Se mezcla todo. Se ponen en una fuente las espinacas y se mezcla con la pasta de sésamo.

64. SETAS CON ALIÑO DE CEBOLLETAS

Ingredientes:

Medio kilo de setas botón
1 trozo de jengibre fresco
6 cebolletas
60 ml. de vinagre de arroz japonés
60 ml. de salsa de soja japonesa
2 cucharadas de mirin

Instrucciones de elaboración:

Cortar en láminas finas el jengibre, póngalas en un cuenco y cubrir con agua helada.
Limpiar las setas y córteles el tronco.
Corte las cebolletas en finas láminas; mezclar las cebolletas y las setas.
En un cuenco con vinagre, la salsa de soja y el mirin, sátele y mézclelo.
Verter el adobo por las setas y las cebolletas, remover y espere 15 minutos.

101 Recetas Orientales

Retirar las setas y la cebolletas del adobo, escúrralas y póngalas a una fuente. Escorra el jengibre y aderece las setas con las rodajas.

65. JUDÍAS VERDES CON SALSA DE SÉSAMO

Ingredientes:

Medio kilo de judías verdes recortadas
2 cucharadas de semillas de sésamo blanco
1 trozo de jengibre fresco
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de mirin
3 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita más de semillas de sésamo

Instrucciones de elaboración:

Cocer en una cacerola con agua hirviendo las judías verdes durante 2 minutos, luego escúrralas, sumérralas en agua muy fría, escúrralas otra vez y déjelas aparte. Cocinar las semillas de sésamo hasta que estén bien doradas y macháquelas en un mortero hasta crear una pasta. Mezclar la pasta con la salsa de soja japonesa, el mirin, el jengibre y el azúcar. Vierta todo sobre las judías aderezándolas con otra cucharadita de semillas de sésamo. Listo para servir.

66. PARRILLADA DE CARNE Y VERDURA

Ingredientes:

350 gramos de solomillo de ternera medio congelados
4 berenjenas
150 gramos de setas frescas
150 gramos de judías verdes pequeñas
6 calabazas
1 pimiento verde o rojo despepitado
Salsa de soja y jengibre o salsa de semillas de sésamo
6 cebolletas
1/4 de kilo de brotes de bambú en conserva escurridos
60 ml. de aceite

Instrucciones de elaboración:

Cortar en rodajas finas la carne. Colóquelas en una fuente y sazónelas con pimienta recién molida, dejándolas aparte. Cortar en rodajas finas y largas las berenjenas y desechar las puntas; retirar la parte dura del pie de las setas, limpie las judías. Cortar a trocitos la calabaza. Cortar el pimiento en laminas finas, quitando la parte superior. Coloque todos los ingredientes en una parrilla eléctrica y acéitela ligeramente, saltar

las verduras junto con la carne hasta que estén bien tostadas y sírvase con arroz cocido al vapor.

67. GUISO DE CARNE CON VERDURAS

Ingredientes:

Medio kilo de setas de botón
Medio kilo de solomillo de vaca
200 gramos de fideos frescos
3 cebollas blancas
3 cebolletas
1 zanahoria grande
½ col china
150 gramos de brotes de soja
250 gramos de brotes de bambú en conserva
150 gramos de tofu fresco
6 huevos
60 ml. de aceite

Instrucciones de elaboración:

Cortar en rodajas finas la carne, colóquelas en un plato grande guardándolas en la nevera.

Cortar las cebolletas en láminas tirando la parte verde de la parte superior, la zanahoria en tiras finas, las setas por la mitad después de haberlas quitado el pie, la col en trozos medianos quitando las partes ásperas, los brotes de bambú en trozos uniformes, corte el tofu en trozos y las puntas de los brotes de soja.

Coloque las verduras y el tofu junto con la carne cocinando todo junto con los fideos durante 3 minutos hasta que se ablanden, escúrralos y colóquelos junto con las verduras y la carne.

Para hacer la salsa: mezclar el caldo de carne, salsa de soja, el sake, el mirin y el azúcar hasta que éste se disuelva.

Poner para cada comensal, un cuenco vacío, otro de arroz, otro para cascar el huevo y unos palillos

Coloque una sartén eléctrica y acítela, cuando esté muy caliente, fría a fuego vivo durante unos 3 minutos una tercera parte de las verduras y apártelas a un lado, luego otro tercio de la carne en una sola capa hasta que se chamusque durante 1 minuto por cada lado, procurando que no se haga demasiado; salar un poco la carne, agregar los fideos y el tofu removiendo todos los ingredientes.

Cada comensal rompe un huevo dentro del cuenco y lo bate con los palillos, tomará de la sartén un trozo de sukiyaki, y lo impregna de huevo para comerlo tanda por tanda hasta terminar todo el plato.

68. DAIKON EN SALSA KIWI

Ingredientes:

300 g de daikon

101 Recetas Orientales

sal japonesa
4 hojas de mitsuba
1 puñado de nori cortado en tiras

Salsa
2 kiwis pelados y machacados
1/2 cucharadita de mirin
4 cucharadas de vinagre de arroz
1 cucharada de azúcar morena
1 pizca de sal japonesa

Instrucciones de elaboración:

Se lava y pela el daikon, espolvorean sal japonesa. Corte los extremos para formar un cilindro y a continuación parta por la mitad en sentido longitudinal y corte dados de un centímetro por cada lado.

Salsa Kiwi, mezcle todos los ingredientes con una batidora.

Coloque la salsa en el centro de los platos. Coloque un poco de daikon a un lado y rocíe con nori cortado en tiras finas.

69. BOLITAS DE ARROZ

Ingredientes:

1/4 de kilo de arroz
350 ml. de agua
2 cucharaditas de semillas de sésamo negro
50 gramos de salmón ahumado picadito
2 cucharadas de jengibre encurtido picado fino
2 cebolletas picadas fino

Instrucciones de elaboración:

Lave el arroz y póngalo junto con el agua en una cacerola y llevándolo a ebullición.

Reduzca el fuego al mínimo, dejar cocer bien tapado durante 15 minutos.

Retírelo del fuego y dejándolo que repose tapado 20 minutos.

Cocine las semillas de sésamo a fuego lento hasta que empiecen a chasquear.

Mezclar en un cuenco el salmón, la cebolleta y el jengibre.

Humedézcase las manos y haga bolitas con el arroz, introduzca en el centro 2 cucharaditas del revuelto de salmón dando de nuevo la forma de bola encerrando la mezcla.

Repita la operación con el resto de la mezcla

Aderécelas con unas semillas de sésamo

70. ALBONDIGAS DE PESCADO ESTILO SHANGHAI

Ingredientes:

300 gramos de filetes de esturión blanco o guachinango,
1 cucharadita de sal,
4 tallos de cebolla de rabo machacados,

101 Recetas Orientales

4 rebanadas de jengibre machacadas,
2 cucharadas de vino blanco,
3/4 taza de agua o más, si es necesaria,
1 clara de huevo,
1 cucharadita de sal,
1/2 cucharadita de consomé de pollo en polvo,
1 cucharada de fécula de maíz,
2 cucharadas de agua,
150 gramos de espinacas recortadas y limpias.

Instrucciones de elaboración:

Enjuague el pescado y escúrralo muy bien; coloque los filetes con el pellejo hacia abajo, sobre la tabla de picar, y golpee ligeramente la carne con la orilla sin filo del cuchillo. Raspe la carne del pellejo con el extremo filoso y elimine el pellejo y los huesos; pique finamente la carne hasta formar una pasta suave, a mano o con picadora; colóquela en un tazón y mezcle en una dirección continua; agregue una cucharadita de sal y siga mezclando. Aparte, mezcle una cucharada de vino blanco, el agua, la cebolla y el jengibre machacados, aplastándolos para que se embeba el vino con los sabores; retire la cebolla y el jengibre. Añada esta mezcla, poco a poco, a la pasta de pescado, meneando en forma constante; agregue la clara de huevo y mezcle otros cinco minutos hasta que la pasta esté homogénea. Caliente una sartén y añada seis tazas de agua fría; apague la lumbre; forme las albóndigas de aproximadamente 1 centímetro de diámetro. Use una cuchara sopera para separar la carne y formar la albóndiga y colocarla directamente en el agua. Prenda el fuego y cocine hasta que las albóndigas se eleven a la superficie; voltee las bolas con una espátula mientras se cuecen. Retírelas de la sartén y escúrralas; conserve tres tazas del líquido. Caliente la sartén y agregue las tres tazas del líquido guardado; añada a esto una cucharadita de sal, la otra cucharada de vino blanco, el consomé de pollo y las albóndigas. Deje calentar hasta que hierva y agregue la cucharada de fécula de maíz disuelta en las dos cucharadas de agua para que espese; acomode las espinacas en el fondo de un tazón para servir y vierta la sopa caliente encima; sirva.

71. ALBÓNDIGAS FRITAS DE CAMARÓN

Ingredientes:

225 gramos de camarón crudo y pelado,
2 rebanadas de pan blanco de caja,
6 castañas de agua finamente picadas (opcional),
22 gramos de lonja de cerdo finamente picada (opcional),
1/2 cucharadita de vino de jengibre,
1/4 cucharadita de sal,
1/8 cucharadita de consomé de pollo en polvo,
1/8 cucharadita de pimienta negra,
1/2 clara de huevo,

101 Recetas Orientales

1/2 cucharada de fécula de maíz,
4 tazas de aceite para freír.

Instrucciones de elaboración:

Recorte las cortezas del pan y córtelas en cuadritos de medio centímetro (puede sustituirse con una taza de pan molido). Pique finamente las castañas y exprímalas para quitarles cualquier exceso de agua. Agregue un cuarto de cucharadita de sal a los camarones y mézclelos muy bien; desvene y enjuague los camarones ligeramente con agua y séquelos. Agregue otro cuarto de cucharadita de sal y machaque los camarones con la parte chata del cuchillo. Reduzca el camarón a una pasta suave; coloque la pasta en un tazón y agregue el vino de jengibre (se obtiene machacando una rebanada de raíz de jengibre, que luego se mezcla con una cucharada de vino blanco; se saca la rebanada de jengibre y se usa el líquido). También añada un cuarto de cucharadita de sal, el consomé de pollo, la pimienta negra, la clara de huevo y la fécula de maíz. Mezcle en una dirección continua por aproximadamente tres minutos, hasta que la consistencia esté pegajosa; agregue las castañas y la lonja de cerdo finamente picadas, si lo desea. Separe la pasta de camarón en 12 porciones y forme albóndigas; páselas sobre el pan picado o molido y presione ligeramente para asegurar que las migajas se adhieran a la superficie. Ponga en el fuego la sartén y agregue el aceite hasta que esté muy caliente; añada las albóndigas de camarón y fría hasta que floten a la superficie del aceite; voltéelas con una espátula para asegurar su cocimiento uniforme. Cueza dos minutos o hasta que se doren; aumente el calor y fría por 30 segundos (para formar lo crujiente por fuera); retire, escurra y sirva.

72. ALMEJAS CON GUINDILLA

Ingredientes:

Medio kilo de almejas
Medio puerro
15 gramos de jengibre
1 diente ajo
2 guindillas
2 cucharadas aceite
3 gramos de fécula de patata
1 cucharada azúcar
1 cucharadita vinagre arroz
1 cucharadita aceite sésamo
2 cucharadas salsa soja
1 cucharadita sake
Pimienta

Instrucciones de elaboración:

Remojar las almejas en agua con sal durante 12 horas
escurrir
picar el ajo, el jengibre, el puerro y las guindillas y rehogarlos
añadir tres cucharadas de agua, el azúcar, la salsa, el vinagre y el sake y sazonar con

pimienta

añadir las almejas y tapar y cocer a fuego medio durante 7 minutos cuando se abran las almejas agregar el puerro y la fécula mezclada con agua y aceite de sésamo y remover

73. ALMEJAS EN CREMA DE HUEVOS

Ingredientes:

300 grs. de almejas
6 huevos
4 tazas de caldo de gallina
2 cucharaditas de aceite de maní (o aceite vegetal)
1 copita de vino Shao Hsing (o Jerez seco)
Sal y pimienta blanca

Utensilios:

1 wok
1 tazón
1 fuente honda de porcelana
1 espátula
1 batidora eléctrica o de mano
1 recipiente para cocinar al vapor

Instrucciones de elaboración:

Lavar bien las almejas, para eliminar las impurezas y la arena. Batir los huevos en un tazón. Añadir a los huevos el caldo de gallina caliente, el aceite de maní, el vino, la sal y la pimienta. Mezclar todos estos elementos y verterlos en una fuente de porcelana. A esta mezcla, añadir las almejas. Hervir el agua del recipiente para cocinar al vapor. Colocar la fuente de porcelana en el recipiente y taparlo. Cocinar al vapor durante 20 minutos.

Presentación, servicio y guarnición:

Se presenta en la misma fuente de porcelana.

Se sirve en platos hondos chinos (o normales), con cucharas chinas (o normales).

Comer las almejas con la mano.

74. FOO YUNG DE CAMARONES

Ingredientes:

3/4 taza de champiñones chinos,
1/4 taza de castañas de agua,
6 huevos,
1 taza de camarones crudos sin la caparazón y picados,
1 taza de cebolla picada,
3 cucharadas de salsa de soja,
4 cucharadas de caldo de pollo,
1 cucharada de maicena,
1/4 cucharadita de azúcar.

Instrucciones de elaboración:

Bata los huevos en el bol, agregue los champiñones y las castañas de agua cortadas en tiras sutiles y los camarones, le cebollas y bata hasta que la preparación esté densa. Agregue dos cucharadas de salsa de soja y mezcle bien. Coloque un poco de aceite en una sartén de bordes bajos y caliéntelo. Vierta la preparación y cocine como una tortilla plana, por los dos lados. Pase la tortilla a un plato. Para la salsa, junte en una cacerola la cucharada de salsa de soja restante, el caldo, la maicena y el azúcar; cueza a fuego suave revolviendo, hasta que obtenga una salsa densa y sin grumos. Vierta la salsa sobre la tortilla y sirva caliente.

75. PESCADO COCIDO AL VAPOR CON JENGIBRE

Ingredientes:

1 besugo de 750g. Limpio y escamado,
2 cucharadas de jengibre, rallado fino,
2 cucharaditas de jerez seco,
2 cucharadas de salsa de soja,
2 cucharadas de aceite de cacahuete,
2 cucharadas de aceite de sésamo,
2 cebolletas, en rodajas finas cortadas en diagonal,
unos pocos piñones tostados,
1 loncha de beicon, cortado en dados y frito hasta que esté crujiente.

Instrucciones de elaboración:

Lavar el besugo y eliminar el resto de las escamas secar con papel absorbente. Colocar en un plato que resista el calor; rociar con el jengibre, el jerez y la soja, dejar 30 minutos en el frigorífico. Colocar una rejilla de las que se emplean para enfriar las tartas dentro del wok; introducir de 6 a 8 tazas de agua hirviendo en el fondo del wok. Cubrir y cocer al vapor el pescado sobre el agua hirviendo a borbotones durante 10 min. Comprobar se está hecho abriendo un poco el lomo con un tenedor; la carne debe desprenderse fácilmente y tener un color blanco lechoso. Apagar el fuego y mantener tapado el plato. Poner al fuego una sartén pequeña con los dos aceites hasta que estén bien calientes. Sacar del wok el besugo en su plato esparcir la cebolla por encima y verter el aceite muy caliente; adornar con los piñones y el beicon. Servir inmediatamente. Para acompañar, verduras salteadas y arroz hervido al vapor. Este plato se tiene que preparar justo antes de servir.

76. CREMA DE ABALONES

Ingredientes:

1 lata o 1/2 de abalones, dependiendo de la cantidad y/o concentración de abalones que deseemos
4 cucharadas de aceite
1/2 taza cebolla picada

101 Recetas Orientales

2 1/2 cucharadas de harina
1/2 taza de leche concentrada
3/4 taza de caldo
1/4 taza del líquido de la lata de abalones
1 cucharilla escasa de sal, (probar, la conserva de abalones tiene sal)
1/2 taza de zanahoria, cortada artísticamente
1/2 taza de coliflor
1/2 taza de champiñones
6 cogollitos de espinacas

Instrucciones de elaboración:

Cortar el abalones en discos.

Calentar el wok con 4 cucharadas de aceite, saltear la cebolla y añadir la harina, poner a fuego lento, hasta que la harina se tueste un poco y forme una ligera pasta, reservar. Poner a hervir caldo, el líquido de la lata de abalones y la sal, cuando empiece a hervir, añadir la zanahoria, la coliflor, los champiñones y las espinacas y cocer 5 minutos, agregar el abalones y la leche, por ultimo añadir la pasta que habíamos reservado y cocemos hasta que la salsa espese.

77.SOPA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

1/3 taza de almendras chinas peladas,
2,5 tazas de agua fría,
3,5 cucharadas de harina de arroz,
sal,
1/3 taza de azúcar,
otra taza de agua fría.

Instrucciones de elaboración:

Pique las almendras muy finas, colóquelas en una cacerola con 2,5 tazas de agua fría, deje reposarlas por 15 minutos. Lleve a ebullición, tape y cueza a llama suave por 10 minutos. En un bol mezcle la harina de arroz con la sal y el azúcar y vierta tanta agua fría (más o menos 1 taza) como para formar una masa blanda. Agregue la masa, un poco cada vez, al agua donde hierven las almendras picadas. Lleve nuevamente a ebullición y continúe a cocer revolviendo, a fuego medio por unos 5 minutos. Cuando la sopa está densa, fíltrela y sírvala caliente o fría, según el gusto.

78.SOPA DE SZECHUAN

Ingredientes:

30g de setas secas,
agua hirviendo,
170g de cerdo magro crudo sin hueso,
115g de jamón cocido,
1 pimiento rojo pequeño,
8 cebollas verdes,

101 Recetas Orientales

125ml de taza de castañas de agua,
225g de cuajada de habichuelas,
2 litros de caldo de pollo,
125ml de vino blanco seco,
20ml de salsa de soja,
2 ml de salsa china del chile,
2 cucharadas soperas de maicena (37 ml.),
5 cucharadas de sopa (75ml) de agua,
2 cucharillas (10ml) de vinagre,
1 cucharilla (5 ml.) de aceite de sésamo ,
1 huevo,
225 ml. de camarón crudo, descascado y desvenado.

Instrucciones de elaboración:

Poner en un bol las setas cubiertas de agua hirviendo. Al cabo de 30 minutos escurrir las setas y cortarlas en rodajas finas.

Cortar la carne de cerdo y el pimiento en tiras finas. Cortar la cebolla en trocitos pequeños. Cortar las castañas en rodajas finas. Cortar la cuajada de habichuelas en dados de 1.5 cm de espesor.

En una olla, poner los dos litros de caldo de pollo, el vino, la salsa de soja, y la salsa chile. Cocer durante 5 minutos.

En un poco de agua, diluir la maicena y añadirla al caldo, removiendo constantemente. Agregar las castañas, el cerdo, el jamón, la pimienta, las setas.

Mezclar el vinagre y el aceite con la sopa.

Batir el huevo con una cucharada de agua y verter en la olla poco a poco mientras se bate con un batidor.

Añadir las cebollas, la cuajada de habichuelas y el camarón. Dejar hervir 1 ó 2 minutos.

79.SOPA PEKINESA PICANTE

Ingredientes:

6 cucharones de caldo
15 gr. de setas chinas, deshidratados
150 gr. de brotes de bambú
3 cebolletas o escaloñas bien picadas
1 nabo
3 ajos
5 cucharadas de aceite
1 cucharada de grasa de cerdo, manteca
1 cucharilla de azúcar
1 cucharada de tomate concentrado
1 cucharilla de jengibre en polvo
1 cucharada de maicena
2 cucharadas de salsa de pimientos picantes (se puede sustituir, utilizando menos cantidad, por Tabasco o producto similar)

Sal

Pimienta

Instrucciones de elaboración:

Hidratar las setas, pelar el nabo y cortarlo en rodajitas finas.

En una cacerola, calentar el aceite y grasa, agregar las cebolletas, los nabos, setas troceadas y brotes de bambú.

Sazonar con jengibre y sal y saltear unos minutos, añadir la salsa de pimientos, azúcar y tomate, mezclar todo bien.

Diluir en el caldo la maicena y añadir a la cazuela, dejar hervir un minuto.

En el momento de servir espolvorear con pimienta recién molida.

80. WOK CON TOFU Y VERDURAS

Ingredientes:

300 gr. de tofu ordinario.

300 gr. de vermicelli de arroz pre-cocido.

1 pimentón rojo.

1/4 repollo chino.

1/2 acelga china.

2 cebollas.

2 zanahorias.

2 cucharadas grandes de miel.

1/2 taza de champiñones secos.

2 cucharadas grandes de mostaza.

3 dedos de jengibre.

5 cucharadas grandes de aceite vegetal (soja, maravilla o colza).

1 cucharada grande de aceite de sésamo.

1 cucharada grande de jugo de pescado vietnamita.

1 cucharada chica de pimienta sechuan.

1/2 cucharada chica de ají.

1/2 cucharada chica de nuez moscada.

1/2 cucharada chica de las 7 especies chinas.

2 cucharadas de salsa de soja.

Instrucciones de elaboración:

Hay que tener dos tazas y una cuchara de palo para revolver. Ponga a remojar los champiñones en una taza. Ponga la miel y la mostaza con un poco de agua en otra taza, revuelva para formar un líquido homogéneo.

Corte las cebollas a lo largo y a lo ancho. En tajadas de 1 cm. Corte los pimientos en tajadas de 1 cm. Corte en tajadas finas el repollo y la acelga fina. Ponga estos ingredientes en un plato aparte.

Corte las zanahorias en cubitos. Pique el jengibre. Saque los champiñones del agua, córtelos a lo largo. Guarde el agua de los champiñones. Ponga estos ingredientes en un plato aparte.

Tenga a la mano el vermicelli.

101 Recetas Orientales

Cocción: Caliente el wok. Póngalo CASI al máximo. Caliente el aceite, espere que salga un poquito de humo. Ponga el tofu a freír (plato 1). Revuélvalo hasta que tenga un colorcito dorado. Agregue el contenido del plato 3. Revuelva hasta que la zanahoria cambie un poco. De color. Agregue el contenido del plato 2. Revolver hasta que la cebolla se ponga blanda. Bajar el fuego un poco. Revolver. Agregue la taza de miel y de mostaza, agregue la taza de jugo de champiñones, agregue el jugo de pescado. Agregue la pimienta sechuan. Agregue la salsa de soja. Revolver. Agregue el vermicelli, córtelo en el acto. Para que quepa en el wok, revolver y esperar que se ponga blando.

Servir caliente en platos bajos y con palitos chinos (si es que tiene).

Resulta mejor acompañado de 1/2 litro de Saki (vino de arroz japonés) puesto en una botella abierta, remojando al Baño María.

Si necesitan más asistencia con los ingredientes y con la preparación, ya saben como encontrarme.

Para que los que no conocen el wok, es el mejor útil de cocina de los chinos. Es una paila en forma de semiesfera. Para los chilenos, se asemeja al disco del asado al disco pero es más chico. Pueden conseguirse uno en algún mercado chino. ¿Qué tiene de particular? La distribución del calor. Permite freír las verduras al dente. La duración de cocido - freído es tan corta que vale la pena para la gente ocupada. Como cocinar con wok? Hay que prepararlo todo antes.

81.SOPA CON GOTAS DE HUEVO

Ingredientes:

3 tazas de caldo de pollo,
2 huevos,
sal,
1/2 cucharadita de glutamato mono sódico.

Instrucciones de elaboración:

En una cacerola lleve a ebullición el caldo. Bata los huevos con una pizca de sal y viértalos lentamente en el caldo hirviendo revolviendo continuamente. Agregue el glutamato mono sódico, mezcle bien, retire del fuego. Sirva caliente.

82.SOPA DE NIDOS DE GOLONDRINA

Ingredientes:

Varios nidos de salangana, para 1 litro de caldo media docena, (el tamaño de los nidos es muy pequeño, no más grandes que una cuchara de servir)
1 litro de caldo de pollo, hecho con un pollo y la carcasa de otro.
Del pollo que hemos cocido en el caldo usaremos una pechuga, desmenuzada en filamentos, cuanto más finos mejor
4 lonchas de jamón, cortado en finas hebras
6 tirabeques
Sal al gusto
Una pulgarada de glutamato

101 Recetas Orientales

Instrucciones de elaboración:

Una vez los nidos hayan estado a remojo 12 horas mínimo, quitarles todas las plumas adheridas y materias extrañas con unas pinzas.

Poner a hervir en el caldo los nidos, hasta su total desintegración, agregar la carne de pollo, jamón y tirabeques.

Añadir el glutamato, probar y salar al gusto, seguir hirviendo 15 minutos más.

Filtrar la sopa. La sopa la serviremos, al final de la comida, en pequeñas tacitas de porcelana china y los tropiezos los serviremos, durante la comida, como un pequeño entrante acompañados con una salsa de soja.

83. ENTREMÉS A LA CHINA

Ingredientes:

2 cucharadas de salsa de soja,
150 gr. de almendras,
jengibre confitado (o cidra confitada),
250 gr. de crema de queso o requesón,
350 gr. de yogur espeso,
1 lata pequeña de piña en rodajas,
1 cucharada de curry en polvo.

Instrucciones de elaboración:

Sacar la piña del almíbar, escurrirla y picarla. Picar también las almendras. En un cuenco mezclar el queso, el yogur y la piña picada. Añadir especias, aromas y fritas confitadas. Cuando se haya obtenido una mezcla cremosa de buena consistencia pasarla a la fuente de servicio y darle forma de tronco.

Guarnecerlo con las almendras picadas que se dispondrán en una capa superficial y compacta. Poner a refrescar en el frigorífico.

84. TALLARINES CHINOS CON MENUENCIAS

Ingredientes:

1 libras (2 tazas aproximadamente) de fideo tallarín chino,
1 libras (2 tazas aproximadamente) de menudencias de pollo,
1 cubo de caldo concentrado de pollo,
4 Cucharadas de salsa de soja,
1 cucharada de maicena,
2 tazas de agua,
5 ramas de nabo, cortadas a la juliana,
2 zanahorias, cortadas a la juliana,
2 pimientos morrones, cortados a la juliana,
1 cebolla, cortada a la juliana,
1/4 taza de jerez,
3 cucharadas de aceite (1 cucharada para la cocción de la pasta y 2 cucharada para el refrito),

101 Recetas Orientales

1/4 cucharadita de pimienta,
sal al gusto.

Instrucciones de elaboración:

En aceite, se saltean las menudencias previamente aliñadas con sal y pimienta, se añade el agua y el cubo. Se rectifica la sazón, luego se agrega el jerez y se tapa. Después se les añade la salsa de soja y la maicena disuelta en 1 taza de agua y se cocina hasta que espese, moviendo constantemente para que no se hagan grumos. En otra sartén, se ponen a freír, en aceite, los nabos hasta que se cristalicen. Se sacan los nabos y se los pone encima de los tallarines que han sido previamente cocidos normalmente. Se cocinan las zanahorias y se la coloca encima de los tallarines, luego las cebollas y los pimientos. Finalmente, se ponen las menudencias con su salsa encima de los vegetales.

85. TALLARINES CON CARNE Y VERDURA

Ingredientes:

300 g de cerdo,
1 cucharada de salsa de soja,
1 cucharada de jerez seco,
1 cucharada de maicena,
1 tallo de apio,
1/2 zanahoria,
1/4 de ají rojo cortado en cuadraditos,
1 cebolla pequeña corta en pluma,
350 g de tallarines,
1 taza de caldo de pollo,
2 cucharadas de aceite,
1 1/2 cucharaditas de fécula de maíz.

Instrucciones de elaboración:

Corte el cerdo en tiras pequeñas y póngalas en un plato con la salsa de soja, el jerez y la maicena y deje escabechar por 30 minutos. Corte el apio y la zanahoria en tiras finas. Cueza todas las verduras en 1/3 de aceite por más o menos 2 minutos. Retírelas del fuego y manténgalas caliente. Agregue la carne y el escabeche y otro 1/3 de aceite y dore hasta que la carne comience a cambiar de color; añada el caldo, en el cual ha disuelto la fécula y mezcle todo muy bien. Ponga al fuego nuevamente las verduras y mezcle bien. Vierta los tallarines en el agua hirviendo y cuézalos al dente. Saltee rápidamente los tallarines en el aceite que quedó y coloque en un plato para llevar a la mesa, ponga la carne con las verduras y sirva al instante.

86. EMPANADITAS CHINAS

Ingredientes:

280 grs. de harina
17 cl. más 2 cucharadas de agua hirviendo
150 grs. de repollo napa picado muy fino

101 Recetas Orientales

225 grs. de carne magra de cerdo, molida
1 cebollín con las hojas, picado fino
2 cucharadas de castañas de agua picadas finas
1 1/2 cucharadita de salsa de soja
1 1/2 cucharadita de jerez seco
1 1/2 cucharadita de maicena
1/2 cucharadita de aceite de ajonjolí
1/4 cucharadita de azúcar
2 cucharadas de aceite vegetal, por partes
15 cl. de caldo de pollo, por partes Salsa de soja, vinagre y aceite de ají

Instrucciones de elaboración:

Poner la harina en una fuente grande; hacer un hueco en el medio de la harina. Verter el agua hirviendo; revolver con cuchara de madera hasta que se forme una masa. Colocar la masa sobre una superficie espolvoreada con harina; aplastar un poco. Para trabajar la masa, doblarla por la mitad hacia Ud. y luego empujarla hacia afuera con la palma de la mano. Girar la masa un cuarto de una vuelta y seguir doblando, presionando y girando. Amasar durante 5 minutos o hasta que la masa esté firme y flexible, añadiendo, en caso necesario, más harina para que no se pegue. Cubrir con un envoltorio plástico; dejar reposar 30 minutos.

Para el relleno, exprimir el repollo para sacar el máximo de humedad posible; colocar en una fuente grande. Agregar la carne de cerdo, cebollín, castañas de agua, salsa de soja, jerez, maicena, jengibre, aceite de ajonjolí y azúcar; mezclar bien.

Sacar el envoltorio de la masa y amasar brevemente (tal como se describe en el 2° paso) sobre una superficie espolvoreada con un poco de harina; dividir en dos pedazos iguales. Cubrir 1 pedazo con un envoltorio plástico o toalla limpia mientras se trabaja con el otro pedazo.

Sobre una superficie espolvoreada con harina, usando un uslero espolvoreado con un poco de harina, estirar la masa hasta obtener un grosor de 3 mm.

Cortar círculos de 7.5 cm con un molde para hacer galletas redondo o la parte de arriba de una lata vacía limpia.

Poner una cucharadita colmada del relleno en el centro de cada círculo de masa.

Para hacer cada empanadita china, humedecer con un poco de agua la orilla de un círculo de masa y doblar por la mitad.

Empezando por 1 extremo, rizar la orilla de la masa y a continuación hacerle 4 pliegues y colocar la empanadita firmemente sobre la superficie de trabajo, con el lado de la juntura hacia arriba. Cubrir las empanaditas terminadas con una Hoja plástica mientras moldea el resto.

Se puede freír las empanaditas inmediatamente o tapar finalmente y guardar en el refrigerador por un máximo de 4 horas. También se pueden congelar. Para congelar, colocarlas sobre una chapa de horno o bandeja poco profunda y colocar en el congelador por 30 minutos para que se endurezcan un poco. Sacarlas del congelador y meter en una bolsa plástica con cierre, del grosor que se usa para congelador, y congelar por un máximo de 3 meses. (No es necesario descongelar las empanaditas congeladas antes de freírlas).

Para freír las empanaditas, colocar cucharada de aceite vegetal en un sartén grande a

fuego medio. Poner una mitad de las empanaditas en el sartén, con el lado de la juntura hacia arriba y freír hasta que se doren por debajo, por 5 a 6 minutos. Agregar 7 cl. de caldo de pollo y cubrir firmemente. Bajar a fuego lento y hervir hasta que se haya absorbido todo el líquido, alrededor de 10 minutos (15 minutos si estuvieran congeladas). Hacer lo mismo con el resto del aceite vegetal, empanaditas y caldo de pollo. Colocar las empanaditas sobre un plato para servir y presentarlas con salsa de soja, vinagre y aceite de chile como salsas para acompañar.

87. QUESO DE SOJA MA PO

Ingredientes:

1 Cucharada de granos de pimienta
360 a 420 grs. de queso de soja, estilado
17 cl. de caldo de pollo
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharada de jerez seco
1 1/2 cucharadas de maicena
3 cucharadas de agua
2 cucharadas de aceite vegetal
120 grs. de carne de cerdo molida
2 cucharaditas de jengibre fresco molido
2 dientes de ajo, molidos
1 cucharada de salsa picante de frijoles
2 cebollines con hojas, picados finos
1 cucharadita de aceite de ajonjolí
Cebollino fresco para adornar

Instrucciones de elaboración:

Poner los granos de pimienta en un sartén pequeño y en seco. Calentar, unos dos minutos, a fuego medio-bajo, sacudiendo el sartén con frecuencia, hasta coger aroma. Dejar que se enfríen.

Colocar los granos de pimienta* entre hojas de papel de cocina y triturar con un martillo. Reservar.

Cortar el queso de soja en cubitos de 1.5 cm. Reservar.

Ligar el caldo de pollo, la salsa de soja y el jerez en un recipiente pequeño; reservar. Ligar la maicena y el agua en una taza pequeña; mezclar bien. Reservar.

En un wok o sartén grande calentar el aceite vegetal a fuego fuerte. Agregar la carne; freír, unos 2 minutos, hasta que ya no se vea rosado, revolviendo de vez en cuando. Agregar el jengibre, el ajo y la salsa picante de frijoles,. Sofreír 1 minuto

Agregar la mezcla del caldo de pollo y el queso de soja; hervir a fuego lento, sin tapar, 5 minutos. Agregar los cebollines y revolver. Revolver la mezcla de la maicena; añadirlo al wok. Revolviendo constantemente, cocer hasta que la salsa hierva y se espese un poco. Añadir el

aceite de ajonjolí y revolver. Espolvorear con los granos de pimienta molidos y adornar, si se quiere.

88. BERENJENA CON AJO

Ingredientes:

3 berenjenas medianas
7 cucharadas de aceite
1 cucharada de jerez seco
1 ½ cucharaditas de ajo picado fino
6 cucharaditas de vinagre
6 cucharaditas de azúcar
6 cucharaditas de salsa de soja

Instrucciones de elaboración:

Cortar a lo largo las berenjenas por la mitad, y luego en cuñas de dividir las cuñas en trozos
calentar 3 cucharadas de aceite en un wok moviéndolo para bañar el fondo y las paredes
echar la mitad de los trozos de berenjena y saltearlo durante 5 minutos y moverlos a un plato
repetir la operación con otras 3 cucharadas de aceite y los demás trozos de berenjena
calentar el aceite restante en el wok, y dorar el ajo a fuego lento
añadir la salsa de soja, el vinagre, el azúcar y el jerez
dejarlo hervir y remover
rehogar los trozos de berenjena para que absorban la salsa

89. CUAJADA DE SOJA REBOZADA

Ingredientes:

4 trozos de cuajada de soja, de 10 x 10 cm.
1 huevo
1 escaloña
1 trozo pequeño de jengibre
50 gr. de gambas, (colas pequeñas)
2/3 partes de una taza de harina
1 cucharilla de glutamato
1 cucharilla de sal
1 cucharilla de vino de arroz (o Jerez)
1/2 cucharada de aceite de sésamo
1/2 taza de caldo
3 cucharadas de aceite

Instrucciones de elaboración:

Cortar la cuajada en trozos de 5 cm. de largo, 3 cm. de ancho y un grueso de 2 cm. (medidas aproximadas, dependiendo del tamaño de los trozos de cuajada) y rebozarlos con la harina y el huevo batido.

101 Recetas Orientales

Calentar en el wok el aceite y freír la cuajada de soja hasta que adquiriera un bonito color dorado.

En la grasa que sobre en el wok, saltear el jengibre y la escaloña, añadir las gambas hasta que estén de color rosa, agregar el resto de los ingredientes, cuando empiece a hervir la salsa, verter por encima de la cuajada que estará ya en una fuente.

Servir templado.

90. PAN CHINO

Ingredientes:

450 gr. de harina,
175 gr. de azúcar,
1 vaso de agua o leche caliente,
30 gr. de manteca de cerdo,
papel parafinado.

Instrucciones de elaboración:

En un cuenco grande, mezclar bien todos los ingredientes hasta conseguir una masa suave. Espolvorear la superficie de trabajo con harina y trabajar un poco la masa. Cubrir la masa con un paño y dejar reposar durante 1 hora en un lugar templado. La masa debe crecer un poco.

Cortar el papel parafinado en 16 cuadrados de 6 cm. de lado. Retirar la masa del cuenco y amasarla nuevamente unos 5 minutos. si está pegajosa, espolvorearla con un poco más de harina.

Formar un rollo de unos 45 cm. de largo por 5 cm, de ancho y cortarlo en pedazos iguales. Trabajar cada pedazo con la palma de la mano hasta formar una bola lisa. Poner las bolas sobre los cuadrados de papel y disponer en un plato resistente al calor. Montar un recipiente de cocer al vapor o poner una rejilla en una olla adecuada y verter unos 3 dedos de agua. Llevar a ebullición y colocar el plato con las bolas de masa dentro del recipiente. Ajustar bien la tapa y bajar el fuego.

Cocer los panes durante 25 minutos (se pueden hacer en dos tandas) y servir calientes. También se pueden dejar enfriar y congelar.

91. TORTILLA DE HUEVO Y GERMINADO

Ingredientes:

2 rebanadas de jamón.
1/2 pimiento rojo rebanado.
1 tomate picado.
1 taza de germinado de frijol.
2 huevos ligeramente batidos.
3/4 taza de leche semidescremada.
1/2 cucharadita de hierbas finas mixtas secas.
1 cucharadita de hierbas frescas picadas.
Pimienta negra al gusto.

Instrucciones de elaboración:

En una sartén cocine a fuego lento el jamón, el pimiento, el tomate y el germinado durante 23 minutos, hasta que esté suave. Aparte, en un tazón bata los huevos, la leche, las hierbas y la pimienta hasta que se integre bien. Vierta los huevos batidos sobre los vegetales en la sartén y cocine a fuego lento de tres a cuatro minutos, hasta que cuajen. Coloque una tapadera sobre la sartén, después de unos minutos voltee la tortilla y vuelva a tapar para que se cueza por el otro lado; sirva caliente.

92.SETAS AROMÁTICAS CON CERDO

Ingredientes:

50 gr. de setas secas Tongku-Pilze,
100 gr. flores de lirio,
500 gr. carne magra de cerdo,
1 cebolleta.

Tener preparado:

(reitstellen:)

2 cucharadas de aceite,
3 cucharadas de agua,
1/4 de cucharadita de sal,
1/4 de cucharadita de pimienta,
1/4 de cucharadita de guindilla rayada o molida,
1 un diente de ajo prensado,
1 cucharada de salsa Nuoc-mam (pura),
1 cebolla grande,
1/4 de una taza de caldo.

Instrucciones de elaboración:

Ablandar las setas en agua templada, lavarlas bien y secar, cortar los rabitos y el sombrero cortarlo en cuartos. Ablandar las flores, lavar y secar. Lavar la carne secarla y cortar a contra hilo en tiras delgadas.

Preparar un adobo con la mitad del aceite, el agua, la sal, la pimienta, la guindilla, el ajo y la salsa Nuoc-mam y dejar la carne durante 20 minutos en él.

Mientras pelar las cebollas, y cortarlas en rodajas finitas. Lavar la cebolleta y cortar rodaja de 1 cm de largas.

La otra mitad del aceite ponerla en una sartén y cuando esté caliente añadir la cebolla (las dos) freír un poco y añadir la carne con el adobo (todo) agregar el caldo y dejar unos diez minutos al fuego, hasta que la carne pierda ese color rosa. Añadir las setas y las flores, dar vueltas durante dos minutos, tapar y dejar dos minutos más a fuego medio.

Se acompaña de arroz cocido.

93. PIMIENTOS AL ESTILO CHINO

Ingredientes:

3 pimientos rojos grandes,
2 dientes de ajo,
4 cucharadas de aceite,
1 cucharadita de salsa de soja,
1 cucharadita de azúcar,
1 vasito de brandy,
sal.

Instrucciones de elaboración:

Cortar los pimientos en tiras. Sofreír en el aceite los ajos pelados y cortados en láminas, añadir los pimientos, sazonar y tapar el recipiente. Cocerlos durante 20 minutos. Agregar la salsa de soja y el brandy. Taparlo de nuevo y dejar cocer 5 minutos más.

94. RUEDAS DE ARROZ CON SALMÓN AHUMADO

Ingredientes:

1/2 taza de arroz para sushi
2 cucharadas de vinagre de arroz
1 cucharada de azúcar
1/2 cucharadita de sal
250 g de salmón ahumado
100 g de aguacate
3 chiles serranos finamente picados
2 cucharada de aceite de olivo
1 cucharada de jugo de limón recién exprimido

Instrucciones de elaboración:

Se coloca el arroz en una coladera y se enjuaga con agua fría hasta que ésta salga transparente. Se escurre y se cuece en la arrocera. Se transfiere a un refractario y se deja enfriar ligeramente.

Se mezclan el vinagre, el azúcar y la sal sobre el fuego hasta que el azúcar se disuelva. Posteriormente se integra el arroz, se tapa con un trapo húmedo y se deja enfriar completamente para formar unas ruedas.

Se corta el salmón en tiras delgadas y se crean unas "rosas" empezando por hacer un círculo y seguir con las tiras hasta que quede del tamaño deseado. Se acomodan las rosas sobre las ruedas y se pone de un lado una tirita de chile en cada una. Se rocían con unas gotas de aceite de olivo y de limón.

95. FLOR DE SUSHI

Ingredientes:

2 tazas de arroz para sushi ya cocido
2 hojas de alga nori

101 Recetas Orientales

1 calabacita cortada en tiras delgadas
1 zanahoria cocida cortada en tiras delgadas
1 paquete chico de queso crema cortado en tiras
1 pepino pelado y en tiras muy delgadas (hechas con el pelador)
1 tapetito de bambú
Limón al gusto
Salsa de soja

Instrucciones de elaboración:

Coloca la mitad del alga encima del tapete de bambú.
Agrega 1/2 taza de arroz encima del alga, aplanando un poco.
Distribuye en el centro el queso crema, la calabaza y la zanahoria.
Enrolla y corta en 6 u 8 trozos pequeños, forra con las tiras de pepino.
Acomoda en forma de flor y agrega ajonjolí al rollito del centro.
Acompaña con salsa de soja y limón.

96. NIGIRISUSHI

Ingredientes:

Para 4 personas (20 piezas de nigirisushi):
500 gr. de arroz ya preparado y enfriado (sumeshi)
10 langostinos ligeramente cocidos
10 rodajas finas de salmón crudo

Instrucciones de elaboración:

Con las manos ligeramente humedecidas en agua y vinagre de arroz, se deben preparar pequeños bloques de arroz, de forma estrecha y alargada, sobre los que se apoyan los otros ingredientes.
En el caso del salmón, antes de apoyarlo sobre el arroz, untar sobre éste una pequeña cantidad de salsa wasabi.
Los langostinos pelados se abren a lo largo, retirando el filamento negro y demandando la cola.
Se acompañan con salsa de soja.

97. CROQUETAS DE LENTEJAS

Ingredientes:

Para 4 personas:
250 gr. de lentejas hervidas
1 diente de ajo
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de orégano
2 huevos
Pan rallado
Aceite
Sal y pimienta

Instrucciones de elaboración:

Colocar las lentejas cocidas dentro de un plato hondo y, después de triturarlas con la ayuda de un tenedor, mezclarlas con el diente de ajo picado, el perejil y el orégano, salpimentándolas ligeramente.

Añadir el pan rallado necesario para conseguir una masa consistente que se pueda moldear.

Formar las croquetas con la ayuda de dos cucharas o con las manos.

Batir los huevos dentro de un plato y colocar el pan rallado dentro de otro plato.

Pasar las croquetas por el huevo batido y a continuación por el pan rallado.

Freírlas en abundante aceite caliente, reservándolas sobre papel absorbente, y servir las acompañadas de una ensalada variada.

98. PIMIENTOS RELLENOS DE GAMBAS Y CARNE

Ingredientes:

Para 3-4 personas:

400 gr de gambas frescas peladas

300 gr de magro de cerdo picado

3 cebolletas picadas muy fino

3 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de jerez

3 pimientos medianos (rojos o verdes)

Instrucciones de elaboración:

Cortar los pimientos por la mitad a lo largo, y cada trozo en otros tres.

Limpiarlos por dentro.

Picar las gambas en trozos pequeños (quitándoles previamente el hilo intestinal) y mezclarlas con la carne picada, la salsa de soja, las cebolletas, el jerez, y salar.

Rellenar cada trozo de pimiento con la mezcla anterior.

En un wok o una sartén poner dos cucharadas de aceite y freír los trozos de pimientos por tandas a fuego medio durante 4 minutos por cada lado.

Servir de inmediato.

99. BAMBÚ Y SETAS CHINAS

Ingredientes:

Para 4 personas:

4 cucharadas de aceite de cacahuete (o de maíz)

120 gr. de setas chinas secas

1 yema de bambú en medias rodajas (puede ser enlatada)

2 cucharadas de salsa de soja

150 ml de caldo de pollo

Media cucharadita de sal

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de maicena disuelta en 2 cucharadas de agua fría

Instrucciones de elaboración

Poner las setas chinas en un recipiente con agua hirviendo, y dejar reposar durante 20 minutos. Escurrirlas para eliminar el exceso de agua y quitarles los tallos duros.

101 Recetas Orientales

Calentar el aceite en un wok o sartén y sofreír a fuego fuerte el bambú y las setas durante 1 minuto. Añadir la sal, la salsa de soja y el caldo de pollo, bajar el fuego y dejar cocer tapado durante 10 minutos. Volver a subir el fuego, añadir el azúcar y remover.

Espesar con la maicena disuelta y servir caliente.

100. POLLO PICANTE KUNG PAO

Ingredientes:

1 kg de pechugas de pollo en dados pequeños
Media cucharadita de sal
1 clara huevo
1 cucharada de maicena
100 gr de cacahuets pelados
8 guindillas rojas secas
2 cebolletas en daditos
2 dientes de ajo
Medio litro de aceite de maíz para freír

Salsa:

1 cucharada de pasta de chili
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de jerez
1 cucharadita de vinagre
1 cucharadita de azúcar
125 ml de caldo de pollo
1 cucharadita de maicena disuelta en agua
1 cucharadita de aceite de sésamo

Instrucciones de elaboración

Combinar el pollo, la sal, la clara de huevo y la maicena, mezclándolo bien con la mano.

En un recipiente aparte mezclar todos los ingredientes de la salsa y reservar.

Poner el aceite para freír en un wok o sartén y freír el pollo hasta que está casi hecho.

Escurrirlo del aceite sobrante. En el mismo aceite freír los cacahuets a fuego moderado hasta que estén dorados y escurrirlos.

Calentar dos cucharadas de aceite en el wok hasta que humeen. Sofreír las guindillas hasta que alcancen un color rojo oscuro, bajar el fuego, añadir las cebolletas y el ajo, y sofreírlo todo durante 1 minuto. Añadir el pollo y rehogar a fuego alto durante 1 minuto. Añadir la salsa y cocer hasta que todo quede bien mezclado y glaseado. Añadir los cacahuets y servir de inmediato.

101. POLLO AL LIMÓN

Ingredientes:

Para 4 personas:
800 gr de pechugas de pollo en tiras finas
Harina para rebozar
Aceite abundante para freír

Para la marinada:

2 cucharaditas de jerez seco

101 Recetas Orientales

1 cucharada de salsa de soja
½ cucharadita de sal
1 yema de huevo

Para la salsa de limón:

¼ de vaso de azúcar
250 ml de caldo de pollo
½ cucharadita de sal
2 cucharaditas de maicena disueltas en 2 cucharadas de agua
El zumo de 1 limón
1 cucharadita de aceite de sésamo

Instrucciones de elaboración

Combinar todos los ingredientes de la marinada en un recipiente mediano, agregar el pollo, mezclar bien y dejar reposar durante 15 minutos.

Mezclar todos los ingredientes de la salsa de limón (excepto el aceite de sésamo) en un recipiente pequeño y reservar. Escurrir los trozos de pollo, pasarlos por harina (sacudiendo el exceso) y freír por tandas en abundante aceite caliente hasta que el pollo adquiriera un tono ligeramente dorado. Sacar del wok o de la sartén con una espumadera escurriendo bien el aceite sobrante. Colocar en una fuente y reservar. Quitar todo el aceite del wok excepto una cucharadita. Poner de nuevo en el fuego y, cuando esté caliente, añadir la mezcla de la salsa de limón, removiendo constantemente hasta que la salsa espese ligeramente, e incorporar la cucharadita de aceite de sésamo mezclando bien. Verter la salsa sobre el pollo, adornar con unas rodajas de limón y servir de inmediato.