

# CHOPSUEY

Exquisito platillo de la gastronomía china cuyo significado significa “trozos mezclados.”

En esta ocasión, claro, se trata de una versión vegana en la que dejamos fuera todo tipo de carne.

Como sugerencia, puedes acompañarlo con arroz blanco.

## INGREDIENTES

### **PORCIÓN: 3 Porciones**

- 1 diente de ajo
- Una cucharadita de Jengibre
- 1 y 1/2 de Pimiento morrón
- 1 tallo de apio
- 1 calabaza zucchini
- 1 zanahoria
- Pimienta en polvo
- Salsa de soya
- Aceite de oliva
- 225g. champiñones
- 1/2 cucharadita de Azúcar
- 5 cebollitas de verdeo
- 1 cucharada de maizena (fécula de maíz)
- Agua

- Sal
- Ajonjolí tostado
- Un puño de brotes de soya (Opcional)

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS  
VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

#### Modo de preparación

una sartén bien caliente vertemos un poco de aceite de oliva. Agregamos 5 cebollitas cambray o de verdeo partidas en juliana (con todo y rabito). Sofreímos por 30 segundos y agregamos un ajo finamente picado. Mezclamos 30 segundos y agregamos una zanahoria pelada y partida en juliana, 1 y  $\frac{1}{2}$  pimientos de diferente color (Sin semillas, desvenados y partido en rajitas delgadas). Mezclamos durante un minuto y agregamos un tronco de apio partido en rodajas delgadas. Mezclamos 30 segundo y agregamos una calabaza partida en juliana. Mezclamos durante un minuto.

225 gramos de champiñones frescos partidos en rebanadas delgadas y éstas partidas por la mitad. (Pueden agregar un puño grande de brotes de soya (Opcional) y Mezclamos 2 minutos más.

una cucharadita de jengibre tallado, un poco de pimienta en polvo, 4 cucharadas de salsa de soya. Agregamos una cucharadita de fécula de maíz disuelta en 3 cucharadas de agua y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar. Mezclamos por 2 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego

4.- Servimos en un plato y adornamos con un poco de ajonjolí tostado. Presentamos.

Ver video