

VERDURAS ESTILO CHINO

La **historia de la comida china** se remonta a milenios atrás, y ha sido influenciada por factores geográficos y culturales que gobernaron China a lo largo del tiempo.

Con una amplia variedad de ingredientes y técnicas de cocina, la culinaria china se ha convertido en una de las más amadas en el mundo entero.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente de ajo
- Ralladura de jengibre – Un pimiento y medio – 1 tronco de apio
- Jícama
- Cebolla
- 1 zanahoria
- Ajo en polvo
- Pimienta
- Tofu extra firme – Aceite de oliva
- 1 Cucharadita de fécula de maíz
- Sal de grano
- 1/2 taza de Cacahuates tostados
- Salsa de soya
- Sal

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un tazón grande ponemos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cuadros medianos. Agregamos un tronco de apio grande rebanado en rebanadas delgadas. Agregamos una zanahoria pelada y rebanada en rebanadas diagonales y delgadas. Agregamos $\frac{1}{2}$ jícama grande pelada y partida en pequeños cubos. (Si no tienen jícama, puedes omitir). Agregamos 3 medios pimientos (De preferencia de colores) desvenados, sin semillas y partidos en cuadros medianos.

una sartén grande o un wok ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos toda nuestra verdura y movemos constantemente a flama alta durante 7 minutos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y una cucharadita colmada de ralladura de jengibre. Agregamos una cucharadita de sal. Mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo. Mezclamos un minuto más y pasamos la verdura a un recipiente. Apartamos.

la misma sartén ya caliente ponemos un poco de aceite de oliva y agregamos 350 gr de tofu extra firme partido en cubos medianos. (El tofu debe de estar previamente drenado y lo más escurrido posible) Ponemos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Dejamos que doren por 3 minutos y volteamos. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poquito de sal. Les damos otros 3 minutos. Bajamos a flama baja y agregamos las verduras. Revolvemos.

$\frac{3}{4}$ de agua, ponemos una cucharada soper a raza de fécula de maíz. Disolvemos bien. Agregamos 3 cucharadas de salsa de soya. Mezclamos bien y agregamos a nuestro preparado de tofu con verduras. Mezclamos y lo dejamos un minuto más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de cacahuates tostados. Mezclamos.

.

Ver video

**AQUÍ TIENES LA RECETA DE LA SAL PREPARADA POR SI GUSTAS
VERLA**