

**Sabores de Oriente**

# **RECETAS DEL TALLER DE COCINA CHINA**



**RECETAS:**

**CERDO AGRIDULCE**

**CHOP SUEY DE POLLO**

**LICHIS CON CREMA DE JENGIBRE**

### **Salsa agridulce:**

Ingredientes: 1 cucharada y media de miel, 1/2 cucharada de salsa de soja, 1 cucharilla de sal, 5 cucharadas de ketchup (mejor Heinz), 7 cucharadas de vinagre de vino blanco, 4 cucharadas de vino blanco, el zumo de una lata de piña de 850gr, un poquito de agua, y 1 cucharada de Maizena. Opcional 1 cucharada de zumo de naranja natural.

Elaboración: Lo primero será evaporar el alcohol del vino, echar el vinagre y el ketchup para rebajarlo. Echaremos ahora el zumo de piña, el poquito de soja, la miel y la sal. Cuando haya cocido durante 5 minutos, echaremos la maizena muy bien diluída en un vaso con un poco de la salsa... y removeremos sin parar hasta que vuelva a hervir. En ese momento bajaremos el fuego al mínimo y la dejaremos cocer unos 5 minutos más.

### **Cerdo Agridulce:**

Ingredientes: solomillo o panceta de cerdo

2 cucharas de jerez seco

3 huevos batidos

2 pimientos verdes alargados

100 g de brotes de bambu

4 cebolletas

3 dientes de ajo

200 g de harina de maíz

Aceite de oliva

Sal

Salsa agridulce

Preparación:

Cortamos el cerdo en dados de 2 cm.

Mezclamos los huevos y el jerez, sazonomos con sal y metemos la carne de cerdo en esta mezcla. Dejar unos 5 minutos.

Sacamos la carne y la vamos rebozando en harina de maíz y la freímos en aceite muy caliente durante 1 minuto y luego bajamos el fuego y dejamos freír 3 o 4 minutos hasta que este bien crujiente.

Por otra parte freímos en un poco aceite los pimientos cortados en rectángulos, los brotes de bambú, las cebolletas cortadas en cuadrados y el ajo bien picado. Cuando estén fritos pero aún crujientes añadimos la carne de cerdo.

Añadir la salsa agri dulce e ir mezclando para que todo se impregne bien. Dejar unos 3-4 minutos y listo para comer.

### **Chop suey de pollo**

Ingredientes para 4 personas

4 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharaditas de azúcar blanco, 500 gr de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, 3 cucharadas de aceite de oliva, 2 escalonias o cebolletas, 2 dientes de ajo, 200 gr de brotes de soja, 3 cucharaditas de aceite de sésamo, 1 cucharada de Maizena, 3 cucharadas de agua, 425 ml de caldo de pollo, y brotes de puerro o puerro tierno o ajos frescos para adornar.

Elaboración

Empezamos mezclando la salsa de soja con el azúcar, removiendo hasta que se disuelva por completo.

Limpiamos las pechugas, las deshuesamos y quitamos piel y grasa. Las cortamos en tiras finas y las marinamos en la mezcla de soja y azúcar. Dejamos que maceren durante unos 20 minutos en la nevera.

En una sartén salteamos con el aceite de oliva el pollo durante unos 2 o 3 minutos. Hasta que coja color.

A continuación añadimos las cebollas cortadas en cuartos y los dientes de ajo machacados o con un par de golpes de cuchillo. Agregamos, también los brotes de soja y lo freímos durante unos 4 minutos. Al final añadimos el aceite de sésamo.

En un cazo a parte hervimos el caldo de pollo y le añadimos la Maizena disuelta en el agua. Removemos y hervimos hasta que espese la salsa de pollo.

Terminamos sirviendo en una fuente el pollo salteado con las verduras y por encima la salsa de pollo y puerro cortado en tiras para adornar.

### **Lichis con crema de jengibre**

Ingredientes: 100 gr de azúcar, 1 taza de nata de montar, 1 sobre de gelatina neutra, 5 yemas de huevo, 50 gr de jengibre rallado y 1 lata de lichis pelados y sin hueso.

Preparación:

Hidratar la gelatina en  $\frac{1}{4}$  de taza de agua fría; pelar el jengibre y ralla finamente.

Batir las yemas con el azúcar, hasta lograr una mezcla pálida y esponjosa; agregar el jengibre. Calentar la gelatina hasta que se haga líquida y añadir.

Batir la crema e incorporar en forma envolvente con la mezcla de gelatina.

Ecurrir los lichis y distribuirlos en bols; agregar un poco de crema de jengibre y dejar enfriar hasta el momento de servir.