

# Comida china

■ Conversión de cantidades 1cm=0,39inch / 100g=3.5oz / 1kg=35oz / 1 cucharita=0,1pt / 1 cucharada=0,3pt / 100°C=212F

★=es la parte que deseamos recomendarles

## Salteado picante de carne vacuna con tomates



### Lista de las partes recomendadas

12 Contracara★ 13 Cara superior

### Ingredientes

Carne vacuna para ser saltado	200g	Fécula de patata	
Tomate	2	Aceite	2 cucharitas
Lechuga	1/2	Otros Aderezos :	1 cucharita
Jengibre	un poco	Kétchup y sak	2 cucharadas de cada uno
Ajo	1 diente	Salsa de soja	una cucharada
Aderezos para la carne :		Doubanjiang	1 cucharada
Sal y pimienta	un poco	Fécula de patata	1 cucharita
Sake	2 cucharadas	Aceite	a medida

### Método de Preparación

- 1 Pele el tomate y divídalo en 4 partes. Lave la lechuga, escurra el agua y rómpala con la mano en pequeños trozos. Prepare el jengibre rallado.
- 2 Corte la carne finamente para que pueda ser fácil de comer. Sazonela con sal y pimienta.
- 3 Vuelva a condimentar con sal, pimienta, sake, fécula de patata y aceite, en este orden, la carne sazonada del punto 1. Pase la lechuga levemente por aceite. Luego con un poco de agua caliente retire el aceite de la lechuga.
- 4 Cocine la carne pasándola por aceite (retírela cuando cambie el color

de la carne).

- 5 Coloque aceite en la olla china y ponga el ajo triturado, el jengibre, el doubanjiang, y cuando expida un exquisito aroma, colóquela la carne y el tomate. Aplaste suavemente con el cucharón los tomates y vaya mezclándolo con el resto. Deje que no se pierda íntegramente la forma del tomate.
- 6 Condimente la lechuga con los otros aderezos.
- 7 Colóque la fécula disuelta en agua y cuando se encuentre espesa apague el fuego.

## Qingjiao Niurousi. Bistec con pimientos



### Lista de las partes recomendadas

2 Planchuela 4 Diezmillo 12 Contracara★

### Ingredientes

Carne vacuna	150g	Azúcar	1 cucharita
Pimiento	1 pimiento rojo y 5 verdes	Salsa de ostras	1 cucharada
Brotos de bambú	100g	Sopa china	1 cucharada
Ajo	1 diente	Aderezos para la carne	
Jengibre	un poco	Shokoshu y salsa de soja	1 cucharada de cada uno
Aceite	3 cucharada	Aceite	1 cucharada
Aderezo para la carne		Sal y pimienta	un poco de cada uno
Shokoshu y salsa de soja	1 cucharada de cada uno	Fécula de patata	2 cucharitas

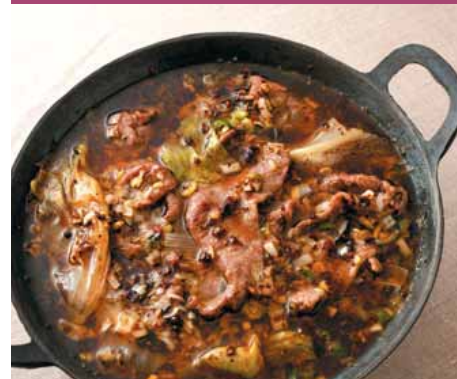
### Método de preparación

- 1 Corte la carne en una anchura de 1 cm. Déjelo para ser sazonado con los condimentos.
- 2 Corte los pimientos y los brotes de bambú a la misma medida de 5 mm de ancho. Ralle el ajo y el jengibre.
- 3 Aderece la carne con todos los condimentos.

- 4 Coloque aceite a la olla y cocine el ajo y el jengibre a fuego lento. Cuando se sienta el aroma de éstos, coloque la carne y abráselo a fuego moderado.
- 5 Cuando la carne del punto 4 cambie de color y se encuentre lista, coloque todas las verduras y suba el fuego de repente.
- 6 Mezcle de manera fugaz el resto de los condimentos.

Los artistas del fuego, la comida china se destaca por sus deliciosos freídos a fuego fuerte. Sin duda, luego de asar el “Wagyu” hace que estos platos se conviertan en exquisiteces únicas. Puede aprovechar las partes de los muslos de gran contenido rojizo y en trozos grandes.

## Carne al Mizu-ni-



### Lista de las partes recomendadas

10 Costillas cortas de 2 hueso★ 11 Aguja corta★ 12 Contracara★

### Ingredientes

Carne vacuna en filetes finos	200g	Pimienta de Sicuani	2 cucharadas
Lechuga	1/2	Guindilla roja pequeña	10
Aderezos para la carne :		Cebolleta	10 cm
Salsa de soja	1 cucharita	Ajo	1/2 diente
Fécula de patata y shokoshu	1 cucharada de cada una	Doubanjiang y salsa de soja	1 cucharada de cada uno
Clara de huevo	1/2	Douchi	1/2 cucharada
Rayu :		Shokoshu	3 cucharadas
Aceite	200cc	Sal	2 cucharitas
		Sopa china	500cc

### Método de preparación

- 1 Corte la carne en un ancho de 5 cm y sazone la carne con los condimentos y deje enfriarlo en el refrigerador por 30 minutos. Rompa la lechuga con la mano en trozos pequeños.
- 2 Elaboración del Rayu. Caliente a fuego lento en una olla china colocándole aceite, el Sichuan, guindillas rojas pequeñas sin sus semillas juntamente con los ajos y las cebolletas picadas. Cuando expida aroma y cambie el color del aceite, filtrelo (tenga cuidado de no llegar a freírlo demasiado). Luego pique los ingredientes filtrados.
- 3 En la olla donde ha quedado el aroma, añádale el Doubanjiang y cuando aparezca el color rojizo, saltee del douchi colocándole el

shokoshu y la salsa de soja.

- 4 Cuando desaparezca el agua del punto 3 vierta los 500 cc de la sopa china poniéndole un poco de sal.
- 5 Suba el fuego y cuando llegue a hervir, coloque la lechuga. Una vez que se haya salteado las verduras, retírela y sírvala en el plato hondo.
- 6 Hierva la carne por el lapso de un minuto a fuego lento con la sobra de la sopa del punto 5.
- 7 Sirva el plato del punto 6 juntamente con la sopa y en el medio coloque los ajos y las cebolletas picadas. Luego vierta el Rayu caliente del punto 2.

## Saltado con salsa de ostras



### Lista de las partes recomendadas

12 Contracara★ 13 Cara superior

### Ingredientes

Carne vacuna	200g	Repollo chino	4
Shokoshu	2 cucharadas	Salsa de soja	1 cucharita
A Salsa de soja	1 cucharita	B Shokoshu y azúcar	1 cucharita de cada uno
Sal y azúcar	un poco de cada uno	Sopa china	cada uno
Clara de huevo	1/2	Ajo	1 cucharada
Fécula de patata	1 cucharita	C Jengibre	1 diente
Salsa de ostras	2 cucharitas	Cebolleta	un poco
Sal	un poco	Cebolleta para (adornar)	5 cm 10cm

### Método de preparación

- 1 Sazone la carne con los condimentos A y manténgalos en el refrigerador por 20 minutos. Corte en cruz el repollo chino, pique los ingredientes de C, la cebolleta para adornar y colóquelos con la cebolleta cortada en juliana.
- 2 Disuelva una cucharita de fécula de patata con 2 cucharitas de agua. Mezcle la carne del punto 1 con la clara del huevo y colóquela la fécula disuelta. Evite que no se haga pastoso. Para ello se requiere tacto.
- 3 Repose el repollo chino en agua hervida con poco de sal y aceite.

- 4 Pase la carne por aceite a 150 grados (más o menos 1 minuto).
- 5 Colóquela aceite a la sartén, y mezcle bien la salsa de ostras con el aceite.
- 6 Cuando expida aroma los ingredientes del punto 5) ponga el fuego a fuego medio e introduzca el resto de los ingredientes del punto B. Luego coloque la carne y cuando observe que ésta se encuentra espesa estará listo el plato.
- 7 Sírvale los ingredientes del punto 8 y 9 en un plato y adórnelo con la cebolleta cortada en juliana.