

Pavo con bambu

Tipo de plato: Carnes · Procedencia: Mesacamilla · Autor: Canela Molida

INGREDIENTES

0

1 Pavo — pechuga .en tiritas de 1 cm x 6

2 cucharada/s Salsa soja

Aceite oliva

Pimienta negra

Sal

3 cucharada/s Salsa ostras

2 cucharadita/s Maicena

2 lata/s Bambú

Jengibre

1 Cebolletas

3 Puerros

0,50 paquete/s Fideos chinos

ELABORACIÓN

Pelar el jengibre y trocearlo pequeño, la cebolleta del mismo tamaño y el puerro en bastoncitos, rehogarlo en aceite unos 5 m.a fuego vivo (mejor en wok) añadir el bambú escurrido y dar unas vueltas.Salpimentar el pavo, espolvorear con la maicena y dorar con un chorro de aceite.Añadir a las verduras la salsa de ostras y unas cucharadas de caldo del bambú, unir al pavo cocer 2m y servir con los fideos aparte.En una olla de agua hirviendo y salada echar los fideos, retirar del fuego, revolver y reposar 4 m. saltear a fuego fuerte con 2 cdas. de aceite un minuto añadir la salsa de soja.

Según se quiera se añade:

Tofu, que no sabe a nada, pero tiene un tacto agradable y absorbe el resto de los sabores.

Castañas de agua. Apio. Tirabeques. Zanahorias. Calabaza china. Calabacín

Siempre cortado del mismo tamaño, y poniéndolos en el wok por orden de dureza. Se hace con

pavo, pollo o ternera. Se acompaña con fideos chinos de trigo, salteados con ajo y aceite de sésamo.

MAVILLUM