

Chow mein (spaghetti a la cantonesa).

Tipo de plato: Legumbres, Verduras, Arroz · Procedencia: Mesacamilla · Autor: Marala

INGREDIENTES

0

200 gr	Spaguetis
	Pimienta negra
	Sal
2 cucharada/s	Salsa soja
1 dientes	Ajos
3 rama/s	Apio
1	Cebollas
1	Zanahorias
2	Huevos
100 gr	Soja germinada — brotes
100 gr	Hongos — secos o champiñones frescos
50 gr	Jamón York (jamón cocido)
1 cucharada/s	Azúcar

ELABORACIÓN

Cortar los hongos, la zanahoria, el apio y la cebolla en juliana fina y picar el ajo
batir los huevos y cocinarlos en el wok o en una sartén aparte lubricada con aceite (como una omellete o tortilla) retirar, cortar en tiritas y reservar.Lubricar el wok (o cacerola grande) con aceite y dorar las verduras cortadas en juliana unos minutos, agregar los brotes de soja, salpimentar, incorporar el azúcar , saltear por unos minutos mas y reservar cocinar la pasta aparte en 2 litros de agua con sal al dente, colar y unir a la preparación anterior.Mezclar el jamón cortado en tiritas a los huevos en tiritas de la sartén agregarle una charadita de aceite y saltear unos minutos.Agregar la salsa de soja, añadir esta preparación a la preparación de espaguetis saltear toso junto y servir inmediatamente caliente.