

Carne rehogada con brócoli

Tipo de plato: Carnes | Procedencia: Mavillum | Tiempo: 0 minutos | Dificultad:

INGREDIENTES

Adobo

Azúcar

Patata - (fécula)o tapioca

Pimienta negra - recién molida

Sal

3 cucharadita/s Salsa soja

2 cucharadita/s Vino Shaohsing - o jerez semiseco

Elaboración

1 cucharadita/s Vino Shaohsing - o jerez semiseco

1 cucharadita/s Sal

450 gr Carne - (falda)en un filete

3 Cebolletas - en trozos de 2-3 cm, separando blanco de verde

250 gr Brócoli (brécoles)

4 dientes Ajos - bien picaditos

6 cucharada/s Aceite girasol - o cacahuete

Salsa

1 cucharadita/s Patata - (fécula)o tapioca

2 cucharada/s Salsa ostras

ELABORACIÓN

Corte la carne en rectángulos de 4 x 3 cm. y 5 mm., de grosor. Póngalos en un perol.

Agregue todos los ingredientes del adobo y 1 cucharada de agua, y revuelva energicamente con palillos o con un tenedor para que la carne se bañe bien. Vuelva a remover. Esta operación es imprescindible para que la carne quede suave y tierna. Refrigere 20-30 minutos.

Mientras, pele y tire la capa exterior de los tallos del brécoli. Corte el resto en trozos. Mezcle los ingredientes de la salsa con 6 cucharadas de agua y reserve.

Ponga a hervir un cazo grande de agua. Añada 1 cucharada del aceite y la sal, luego eche los brécoles, lleve nuevamente a ebullición y deje que hierva unos 3 minutos. Escorra, luego enfríe al chorro de agua fría y vuelva a escurrir.

Caliente un "wok" a fuego vivo hasta que salga humo. Agregue el resto del aceite y dé vueltas al "wok". Agregue el ajo y la parte blanca de la cebolleta, remueva con un cucharón de "wok" o con espátula metálica varias veces. Incorpore la carne, saltéela y revuelva 1-1 1/2 minutos. Vierta el vino o jerez por el borde del "wok", encima de la carne, y mientras sisea, no deje de remover. Cuando ya no sisee y todavía no esté hecha la carne, páselo a una fuente caliente, escurriendo bien.

Añada la parte verde de la cebolla y el brócolo. Revuélvalos hasta que estén bien calientes, reduciendo el fuego si fuese necesario. Aparte los brécoles hacia los lados y vierta la salsa en el centro, dando una vuelta.

Cuando la salsa comience a formar burbujas, ponga la carne en el "wok" y

Carne rehogada con brócoli - 2

revuélvalo todo hasta que los brécoles estén muy calientes. Páselo a una fuente caliente y sirva, adornado de borlas de cebolleta, si gusta.