

Stir-Fry Fácil de Chef Steve

R C P L REDWOOD CITY PUBLIC
Library

la cocina
de LIBROS



6 de abril de 2017

Ingredientes

Verduras de temporada - brócoli, calabaza, berenjena y zanahorias

Chícharos, tomates, champiñones y apio

¼ **taza** o agua, **o caldo**

Condimento - salsa de soya, aceite de sésamo, salsa de ostras, salsa de chile **o** salsa hoisin

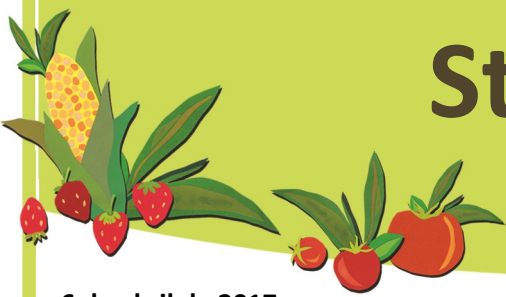
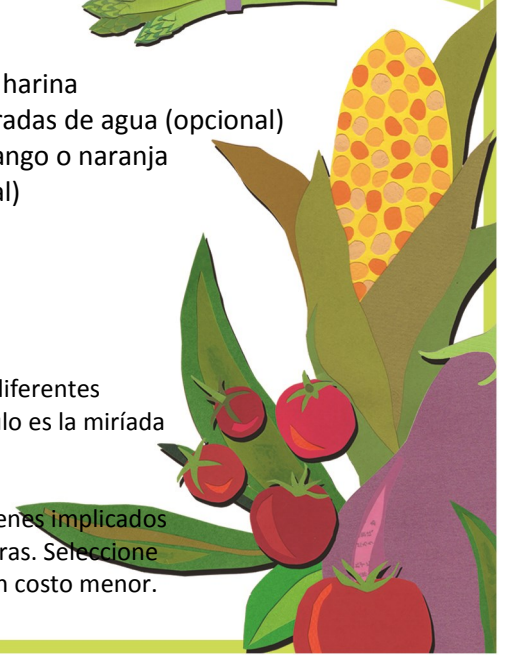
1 cucharada de maicena o harina mezclada con dos cucharadas de agua (opcional)

Fruta estacional - piña, mango o naranja
Carne o Mariscos (Opcional)

Preparación

La preparación de alimentos al estilo Stir fry es una gran manera de tratar de explorar muchas diferentes verduras. Se pueden incorporar carne, mariscos y otras proteínas, pero la estrella del espectáculo es la miriada de verduras. No se olvide de frutas como la piña, mangos y naranjas.

La preparación es fácil, rápida y económica. Es también una gran manera de conseguir a los jóvenes implicados en la selección y la preparación de las verduras. El revuelo puede utilizar una variedad de verduras. Seleccione los productos de temporada, estos están en su pico de frescura y por lo general disponibles a un costo menor.



Stir-Fry Fácil de Chef Steve

R C P L REDWOOD CITY PUBLIC
Library

la cocina
de LIBROS



6 de abril de 2017

Ingredientes

Verduras de temporada - brócoli, calabaza, berenjena y zanahorias

Chícharos, tomates, champiñones y apio

¼ **taza** o agua, **o caldo**

Condimento - salsa de soya, aceite de sésamo, salsa de ostras, salsa de chile **o** salsa hoisin

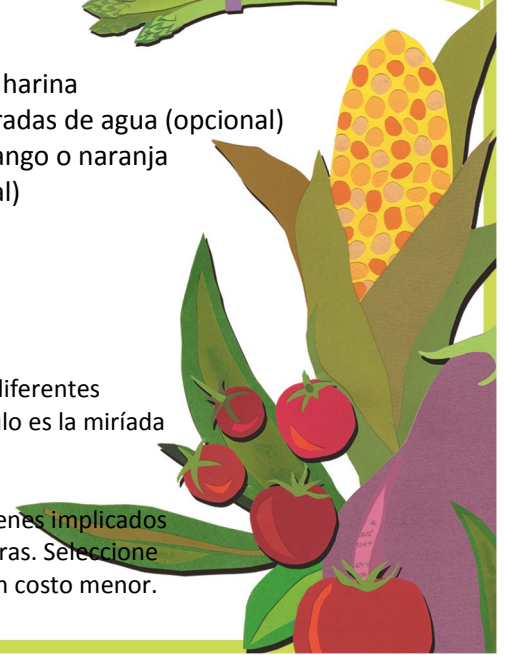
1 cucharada de maicena o harina mezclada con dos cucharadas de agua (opcional)

Fruta estacional - piña, mango o naranja
Carne o Mariscos (Opcional)

Preparación

La preparación de alimentos al estilo Stir fry es una gran manera de tratar de explorar muchas diferentes verduras. Se pueden incorporar carne, mariscos y otras proteínas, pero la estrella del espectáculo es la miriada de verduras. No se olvide de frutas como la piña, mangos y naranjas.

La preparación es fácil, rápida y económica. Es también una gran manera de conseguir a los jóvenes implicados en la selección y la preparación de las verduras. El revuelo puede utilizar una variedad de verduras. Seleccione los productos de temporada, estos están en su pico de frescura y por lo general disponibles a un costo menor.



Cortar todas las verduras en pedazos del tamaño de un bocado. Siempre comience a cocinar las verduras más densas primero y tenga todos los ingredientes listos antes de comenzar.

Algunos pasos básicos:

Comience con una sartén caliente o wok y agregue una cucharada de aceite vegetal. Mezcle la tríada de ajo picado, jengibre y cebolla. Freír durante 30 segundos, luego añadir cualquier carne o mariscos y cocinar hasta que este cocida. Retire la carne de la cacerola y reserve. Limpie la sartén con una toalla de papel seco y agregue otra cucharada de aceite. Añadir el denso verduras, tales como brócoli, calabaza, berenjena y zanahorias con aproximadamente ¼ de taza o agua, o caldo. Cubra y cocine a fuego lento hasta que las verduras más duras estén tiernas sin cocinar demasiado.

Destapar la olla y agregar verduras de densidad media como vainas de guisantes, tomates, champiñones y apio. Mueva constantemente las verduras en el sartén caliente hasta que estén tiernas pero firmes. Si se necesita humedad, añada un poco de caldo o agua.

Agregue una pequeña cantidad de condimentos como salsa de soya, aceite de sésamo, salsa de ostras, salsa de chile o salsa hoisin. Revuelva constantemente para incorporar la salsa. Opcionalmente, una salsa más gruesa se puede hacer con una cucharadita de maicena o harina mezclada con dos cucharadas de agua. Luego se añade al sartén. Devuelva la carne a la cacerola, junto con cualquier hoja verde como la col rizada o espinaca y revuelva durante dos minutos. Cubra y caliente la cacerola durante un minuto. Añada cualquiera de los condimentos blandos de cocinar como el cilantro, brotes de soya, cebollas verdes, chiles, cacahuets y servir inmediatamente con arroz o fideos.



Este proyecto fue patrocinado en parte por el *U.S. Institute of Museum and Library Services* en conformidad con las disposiciones de *Library Services and Technology Act* administrado en California por el Bibliotecario del Estado.

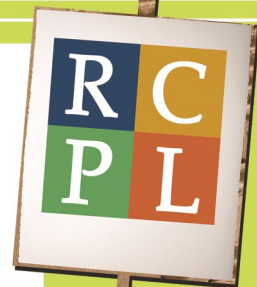
Cortar todas las verduras en pedazos del tamaño de un bocado. Siempre comience a cocinar las verduras más densas primero y tenga todos los ingredientes listos antes de comenzar.

Algunos pasos básicos:

Comience con una sartén caliente o wok y agregue una cucharada de aceite vegetal. Mezcle la tríada de ajo picado, jengibre y cebolla. Freír durante 30 segundos, luego añadir cualquier carne o mariscos y cocinar hasta que este cocida. Retire la carne de la cacerola y reserve. Limpie la sartén con una toalla de papel seco y agregue otra cucharada de aceite. Añadir el denso verduras, tales como brócoli, calabaza, berenjena y zanahorias con aproximadamente ¼ de taza o agua, o caldo. Cubra y cocine a fuego lento hasta que las verduras más duras estén tiernas sin cocinar demasiado.

Destapar la olla y agregar verduras de densidad media como vainas de guisantes, tomates, champiñones y apio. Mueva constantemente las verduras en el sartén caliente hasta que estén tiernas pero firmes. Si se necesita humedad, añada un poco de caldo o agua.

Agregue una pequeña cantidad de condimentos como salsa de soya, aceite de sésamo, salsa de ostras, salsa de chile o salsa hoisin. Revuelva constantemente para incorporar la salsa. Opcionalmente, una salsa más gruesa se puede hacer con una cucharadita de maicena o harina mezclada con dos cucharadas de agua. Luego se añade al sartén. Devuelva la carne a la cacerola, junto con cualquier hoja verde como la col rizada o espinaca y revuelva durante dos minutos. Cubra y caliente la cacerola durante un minuto. Añada cualquiera de los condimentos blandos de cocinar como el cilantro, brotes de soya, cebollas verdes, chiles, cacahuets y servir inmediatamente con arroz o fideos.



Este proyecto fue patrocinado en parte por el *U.S. Institute of Museum and Library Services* en conformidad con las disposiciones de *Library Services and Technology Act* administrado en California por el Bibliotecario del Estado.