

el gran libro del wok



CONTENIDO SELECCIONADO

Introducción

Normalmente los woks están fabricados en acero carbónico y su forma redonda está diseñada para utilizarla directamente sobre el fuego. La base redondeada se sostiene sobre las llamas con un simple soporte y su profundidad permite a los cocineros expertos agitar y remover los ingredientes con magnífica destreza.

En oriente, los woks se han utilizado como principal utensilio para cocinar y ahora también se han hecho muy populares en occidente. Se utilizan principalmente para rehogar, es decir, para cocinar de una forma rápida y sencilla. El wok es perfecto para el ajetreado estilo de vida actual, ya que la mayoría de platos se preparan muy rápido y además ofrece una magnífica oportunidad para experimentar con una amplia gama de ingredientes exóticos al alcance de todos.

Cocinar con el wok es intrínsecamente sano porque los alimentos se cuecen durante poco rato y, por ello, conservan la mayoría de nutrientes. También se considera saludable porque sólo se emplea una pequeña cantidad de aceite, no se utilizan productos lácteos y, antes de la cocción, se extrae incluso la grasa de las carnes rojas. La mayoría de recetas de este libro son originarias de Asia, de países con tradiciones culinarias diversas tan dispares como Malasia, Indonesia, Vietnam, Tailandia y China. Algunas incluyen ingredientes especiales o sabores poco habituales como los descritos en las páginas 74-75 y 116-117.

Cocinar con el wok

Aunque se puede rehogar perfectamente con una sartén de base gruesa, el wok resulta mucho más adecuado. Se trata de una cacerola de metal grande con una base redonda y paredes curvadas que permiten la máxima

expansión de calor. Su profundidad permite girar y remover los alimentos de forma rápida y sin salpicaduras. Como las temperaturas son tan altas, sólo se requiere un poco de aceite para evitar que los alimentos se adhieran. Además, el intenso calor permite que los ingredientes sigan cociéndose aunque se aparten hacia los lados.

Aunque se suelen utilizar para rehogar, los woks son extremadamente versátiles y también pueden utilizarse con otras técnicas de cocción como, por ejemplo, para estofar, cocinar al vapor y freír.

Los woks se pueden utilizar tanto en fogones de gas como eléctricos. Los woks de base cóncava sólo necesitan un soporte de alambre y los de base plana son muy fáciles de encontrar. Estos últimos son perfectos para fogones eléctricos.

Escoger un wok

Antes de comprar un wok, comprobar de qué material está hecho y si va recubierto. Escoger un wok grande (de unos 35 cm de diámetro) con las paredes altas y una tapa que cierre bien. Algunos son difíciles de limpiar, mientras que otros se pueden meter en el lavavajillas. Los woks pueden tener una o dos asas, que pueden ser alargadas o en forma de oreja y estar hechas de metal o madera. Las asas de madera son más seguras.

Wok tradicional chino

El wok chino, fabricado en acero carbónico, es el más popular. Resulta ideal para rehogar, ya que conduce el calor de forma homogénea y se calienta rápido. Sin embargo, necesita una conservación especial (véase página 8) para prolongar su vida y evitar el óxido. Si los alimentos se pegan a los lados y hay que rascarlos, hay que volver a tratarlo. Los woks de acero tradicionales son prácticos cuando se usan con frecuencia, pero tienden a oxidarse cuando se guardan durante mucho tiempo.

Wok antiadherente

Los woks antiadherentes son más caros que los tradicionales. No se tratan como los anteriores, lo que va en ligero detrimento del sabor de la comida. No están pensados para utilizarse sobre fuegos intensos, lo que

puede suponer una desventaja a la hora de dorar los alimentos con rapidez. Muchos fabricantes recomiendan que no se calienten antes de añadir el aceite. Sin embargo, la ventaja de estos wok es que son fáciles de limpiar y bastante prácticos. Comprar utensilios adecuados para no rallar la superficie antiadherente.

Acero inoxidable

Los wok de acero inoxidable pueden usarse a altas temperaturas y van muy bien para dorar. También van bien para estofar y cocinar al vapor. Suelen tener la base plana para facilitar su uso en fogones eléctricos o de gas. Son fáciles de limpiar y duran muchos años.

Accesorios del wok

Rejilla para escurrir

Se trata de una rejilla de metal que se ajusta a la parte interior del borde de uno de los lados del wok. Los alimentos ya cocinados se pueden meter en la rejilla para que se escurran dentro del recipiente y se mantengan calientes mientras se cocinan otros ingredientes. Resultan útiles cuando se fríe por partes.

Tapa

Es esencial disponer de una tapa abombada para cocinar al vapor. También se puede emplear una tapa convencional que encaje con el wok o, como último recurso, cubrirlo con papel de aluminio.

Soporte

Un aro de metal diseñado para mantener la estabilidad de un wok de base curvada sobre el fogón.

Parrilla para cocinar al vapor

Se trata de una parrilla pequeña y redonda que se puede colocar en la base del wok sobre una pequeña cantidad de agua para cocinar al vapor.

Vaporera de bambú

Estas cestas pueden sujetarse al wok y disponen de tapa propia. La mayoría de vaporeras vienen con dos capas, pero pueden usarse más.



Cucharón

Se suele utilizar un cucharón plano para añadir líquido a los ingredientes y para extraer los alimentos cocidos. El acero inoxidable es el mejor material, ya que la madera y el plástico se suelen estropear.

Espátula o cuchara de madera

Para remover y dar la vuelta a los ingredientes dentro del wok y para servir la comida.

Palillos chinos

Van bien para meter en el wok los ingredientes y sacarlos una vez cocidos. Para cocinar se utilizan palillos de una medida especial.

Espumadera

Para sacar los alimentos cocidos del wok. Son especialmente útiles para fritos porque dejan que el aceite se escurra.

Cestas para freír

Utilizar una cesta grande para freír piezas pequeñas. Introducir los alimentos en la cesta, sumergirla en el

aceite caliente y esperar hasta que los ingredientes estén cocidos. Retirar entonces del aceite y dejar escurrir.

Cestas de alambre

Las cestitas de alambre con mango de bambú resultan útiles para meter y sacar la comida del aceite caliente mientras se fría o del caldo mientras se estofa.

Cepillo de bambú

Se trata de un puñado de bambú esparancado y duro. Es la forma tradicional de limpiar el wok sin productos abrasivos (véase "Conservación").

Tablas para cortar

El desmenuamiento de los ingredientes es una de las partes más importantes de la mayoría de recetas, por lo que vale la pena asegurarse de tener las tablas para cortar más adecuadas a cada necesidad. La madera sólida es la más usada, pero el polietileno rígido resulta ideal para las carnes, ya que se puede esterilizar y lavar en el lavavajillas.

Cuchillos afilados

Una selección de cuchillos de cocina de buena calidad para cortar rodajas y picar ingredientes frescos, ayudarán a que el trabajo se realice con más seguridad y resulte más agradable. Usar un cuchillo de hoja fina para picar finamente y preparar verduras, y un cuchillo de hoja más gruesa para cortar la carne. También puede resultar necesario un cuchillo más grande y duro que pueda cortar huesos.

Afilador de cuchillos

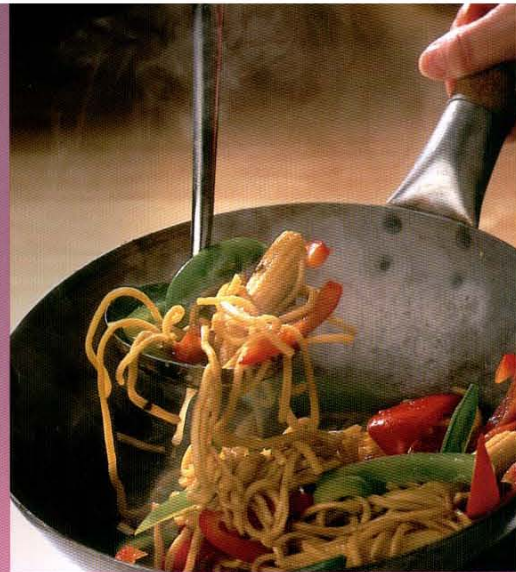
Los cuchillos afilados son más fáciles de usar y más seguros que los que no lo están.

Trituradora

Puede resultar útil a la hora de elaborar pastas picantes o de curry en las que se use ajo, jengibre y otras hierbas o especias.

Mortero y mano de mortero

Para picar semillas y especias o para mezclar pastas. Los morteros de cerámica suelen tener una superficie interior sin barnizar que resulta ligeramente abrasiva. También pueden ser de metal o de madera, aunque estos últimos son menos prácticos y versátiles.



Conservación del wok

Los fabricantes recubren los woks, a excepción de los antiadherentes, con una película de aceite o cera para evitar que se oxiden. Antes de usar el wok, hay que retirar esta película y, tras su utilización, hay que volver a cubrirlo de aceite para que dure muchos años.

- Empezar por calentar el wok a alta temperatura hasta que esté extremadamente caliente. Dejarlo enfriar lo suficiente para poder tocarlo y fregarlo a fondo con agua templada y jabón, utilizando un estropajo o un cepillo. Volver a poner al fuego para secar.
- Con un papel de cocina, untar la superficie del wok con aceite vegetal y calentar hasta que el aceite humee. Así se evita el óxido y se crea una capa antiadherente. Dejar enfriar el wok y secar el posible exceso de aceite antes de guardarlo, ya preparado para su uso.
- Tras su utilización, aclararlo en agua caliente, sin detergente, con un cepillo duro para eliminar los restos

de comida. Secar a conciencia y untar el interior con un papel de cocina mojado en aceite. Repetir el proceso cada vez que se utilice el wok y se acabará creando una capa antiadherente suave y brillante.

- Si el wok se oxida a causa del escaso uso, rascar el óxido y volver a prepararlo con aceite.

Técnicas de cocción

Rehogar, cocinar al vapor, estofar y freír son los métodos más comunes para cocinar con wok. Las técnicas siguientes son de fácil ejecución.

Rehogar

Consiste simplemente en freír los alimentos en poco aceite a alta temperatura, removiendo continuamente. Este procedimiento asegura una rápida cocción de los alimentos, reteniendo su sabor, textura y color.

La clave para conseguir un buen rehogado está en tener los ingredientes pesados y cortados antes de poner a calentar el wok, ya que la cocción dura sólo unos minutos. Cuando se rehogan varios ingredientes juntos, hay que añadirlos por partes, empezando por los que requieran un tiempo de cocción mayor. Los alimentos no deben quedar demasiado cocidos ni aceitosos. Para más detalles y consejos para el rehogado, véanse páginas 32-33.

Freír

El wok resulta práctico para freír cantidades relativamente pequeñas de alimentos, pero no es lo suficientemente estable para poder cocinar con mucho aceite. Hay que añadir una cantidad generosa de aceite, pero nunca rebasar la mitad del wok, ya que el nivel crecerá al calentarse el aceite y añadir los ingredientes. Suele dar mejor resultado freír los ingredientes en pequeñas cantidades. También es necesario asegurarse de que los ingredientes estén completamente secos antes de añadirlos al aceite caliente para evitar salpicaduras.

Cocer al vapor

Cocer al vapor es una forma muy saludable de cocinar y ayuda a mantener el sabor, la textura y el color de los ingredientes. Los alimentos se colocan en una parrilla o rejilla sobre un cazo con agua o caldo hirviendo y se cuecen lentamente al vapor. Esta técnica resulta ideal para cocer alimentos envueltos en papel de aluminio. Los ingredientes también se pueden cocer al vapor en un plato llano o en una fuente.

Para evitar que los alimentos se peguen, se puede forrar la vaporera con hojas de col o con papel impermeable a la grasa. Un wok normal tiene capacidad para albergar agua suficiente para una breve cocción al vapor, pero hay que comprobar el nivel durante la cocción y añadir más agua hirviendo cuando sea necesario. El vapor es un método apropiado para alimentos de textura y sabor delicados, como pescados y verduras.

Hervir

El wok tradicional no es el instrumento más adecuado para hervir, a menos que se quiera condimentar el alimento con aceite. Con una ebullición lenta se pueden cocer pequeñas cantidades de fideos o tallarines, pero para cantidades grandes o alimentos que necesitan un hervido largo resulta mucho más práctico utilizar una cacerola.

Las sopas también pueden prepararse en un wok. Por lo general, un wok de tamaño medio debería tener suficiente espacio para unas cuatro o seis raciones.

Estofar

Suele ser el paso que sigue al rehogado, cuando se añade líquido a los alimentos sofritos. Los ingredientes se hierven a fuego lento durante poco tiempo y se remueven lentamente durante la cocción.

Estofar al rojo

Esta técnica china de cocción consiste en estofar los alimentos en una mezcla de salsa de soja, agua y azúcar con otros sabores como, jengibre, cebolla tierna y licor de arroz. Durante el proceso, los alimentos toman un tinte rojizo. Está indicado para carnes y verduras de corte grueso, que tardan más en cocerse.

Ingredientes auténticos

La cocina al wok auténtica no es posible si no se usan determinados ingredientes, especias y salsas que añaden un color y un sabor característicos. Éstos se pueden encontrar fácilmente en las tiendas de comestibles orientales. Puesto que muchos orientales emigran al extranjero, en las ciudades más importantes restaurantes y tiendas con dichos productos, que nos permiten disfrutar de la gran variedad cultural y gastronómica oriental; muchas de estas tiendas también disponen de ingredientes de otros países asiáticos, incluyendo Tailandia y Vietnam.

Otra fuente importante de productos asiáticos es su supermercado más cercano. La cocina al wok está volviéndose tan popular que muchos de los ingredientes básicos ya están disponibles en los grandes almacenes. Véanse las páginas 74-75 y 116-117 para detalles sobre los ingredientes típicos que se pueden necesitar.

Arroz

Hay varios tipos distintos de arroz, entre los cuales se encuentran las variedades larga, corta y glutinosa. La cocina del sudeste asiático no utiliza arroz integral, ya que su textura no agrada a mucha gente. El más popular es el arroz blanco largo. En la cocina tailandesa también se utiliza mucho el arroz aromático, que se cocina siempre sin sal. El arroz glutinoso es un grano de tamaño medio que, al cocinarlo, se vuelve dulce y pegajoso. Se utiliza en platos al horno y comidas dulces. El nombre es algo engañoso porque este tipo de arroz no contiene gluten.

Aceite

Para cocinar con wok se suele utilizar aceite. El aceite de cacahuete es una buena elección porque es suave y consigue excelentes rehogados y fritos. Los aceites de cártamo y de girasol también constituyen una buena elección.

El aceite de sésamo también se utiliza bastante, sobre todo en platos chinos. Sin embargo, se emplea más como potenciador del sabor que como aceite para cocinar, ya que se quema con facilidad y tiene un sabor muy fuerte. Normalmente, se añade en el último minuto para condimentar y dar un toque al plato.

Decoración

Los adornos orientales, muy usados en las recetas chinas y tailandesas, dan un toque auténtico a los platos asiáticos y son mucho más fáciles de confeccionar de lo que parece.

Para decorar las recetas de este libro pueden utilizarse una gran variedad de bellos elementos decorativos, desde ramitas de hierbas como el coriandro o la menta a borlas de cebolla tierna o flores de chile. Las rodajas de pepino y de limón también añaden un toque fresco de color a los platos.



Flores de chile

Hacer cuatro cortes longitudinales a un chile rojo fresco, desde la punta hasta casi la base, dejando el tallo intacto. Quitar las semillas con un cuchillo de punta. Hacer cortes longitudinales, sin desprender la carne del tallo, meter en un cuenco con agua fría y enfriar en el frigorífico como mínimo 30 minutos. El chile se abrirá como una flor. Secar bien antes de usar.

Borlas de cebolla tierna

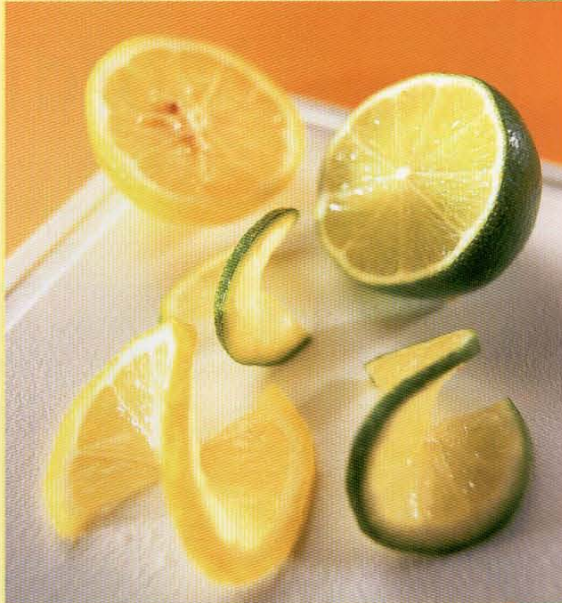
Cortar y retirar la parte de las raíces de una cebolla tierna y cortar el tallo dejándolo en unos 7,5 centímetros. Cortar longitudinalmente la parte verde, sin tocar la blanca. Girar la cebolla y volver a cortar. Repetir el proceso una o dos veces más hasta deshilar el extremo de la cebolla. Como en el caso de las flores de chile, meter las cebollas en un cuenco con agua helada y enfriar en el frigorífico durante una hora, hasta que los hilillos se ricen.

Rosa de tomate

Para elaborar este complemento, se necesita un tomate duro. Utilizar un cuchillo afilado para mondar el tomate en una tira continua, empezando por la parte lisa. La tira tiene que medir aproximadamente 1 centímetro de ancho. Con la parte de la piel por fuera, arrugar la tira para formar un capullo. Continuar enrollando hasta obtener una rosa.

Rosas de rábanos

Quitar el tallo del rábano y utilizar un cuchillo pequeño afilado para hacer una serie de cortes en forma de pétalo alrededor de su base, teniendo cuidado de que no se desprendan. Hacer otra serie de cortes en forma de pétalo por encima de los



primeros. Continuar cortando series de pétalos hasta llegar a la punta del rábano. Meterlo en agua helada y enfriar en el frigorífico durante unas horas, hasta que los pétalos se abran.

Rodajas de pepino y de limón

Las rodajas de pepino, limón o lima constituyen un atractivo adorno que se utiliza tal como sale del corte, enrollado o en vertical. Utilice un cuchillo común o un cuchillo de mondar para quitar tiras de piel longitudinales al pepino o al limón y después cortar en rodajas. Para enrollar las rodajas, cortar desde un extremo hasta el centro, doblar las dos partes en sentido opuesto y apoyar la rodaja sobre ellas.

Capítulo 1

Mordiscos ligeros

Deliciosas tapas para fiestas, aperitivos y entrantes al estilo oriental y tentempiés ligeros para cualquier ocasión. Este capítulo también da consejos y sugerencias para sacar el máximo provecho al wok y perfeccionar la técnica del rehogado.



Rollitos de primavera

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos

Para 6 comensales

250 g de masa para rollitos de 12 cm de longitud
1 huevo batido y aceite para freír

RELLENO:

2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de pasta de ajo (véase receta en pág. 155)
125 g de cangrejo en palitos, desmenuzado
125 g de gambas peladas, finamente picadas
125 g de carne de cerdo, picada
125 g de fideos de arroz, escaldados y cortados en trozos de 1 cm de longitud
125 g de champiñones, finamente picados
2 cucharadas de salsa oriental de pescado
2 cucharadas de salsa de soja clara
1 cucharadita de azúcar
5 cebolletas, finamente picadas

DECORACIÓN:

1 chile rojo grande, sin semillas y en finas láminas
1 lima, cortada en rodajas
hojas frescas de albahaca

1 Para preparar el relleno, calentar el aceite en el wok. Añadir la pasta de ajo y sofreír durante 1 minuto. Añadir el cangrejo, las gambas y la carne de cerdo, y rehogar 10-12 minutos. Añadir los fideos de arroz, los champiñones, la salsa de pescado, la salsa de soja, el azúcar y la cebolleta y rehogar 5 minutos más, hasta que el líquido haya sido absorbido. Retirar del fuego y dejar que se enfríe.

2 Separar las láminas de masa de rollitos sobre una superficie limpia y cubrirlas con un



pañó para que se ablanden. A continuación, poner dos cucharadas de relleno sobre cada lámina de masa y pintar los bordes izquierdo y derecho con huevo batido.

3 Doblar la masa sobre el relleno y enrollarla para conseguir la forma deseada. Con la ayuda de un pincel de cocina, pintar el borde superior de la masa con más huevo batido y, después, cerrar el rollito. A medida que se van elaborando los rollitos, reservarlos bajo un paño limpio hasta el momento de cocinarlos.

4 Calentar el aceite en el wok y freír los rollitos durante 5-8 minutos o hasta que estén dorados. Darles la vuelta para que se doren por ambos lados. Escurrirlos sobre el papel absorbente y servirlos calientes, acompañados con láminas de chile fresco, rodajas de lima y hojas de albahaca.

Wantun frito



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Para 4-5 comensales

250 g de carne de cerdo picada
1 cucharada de cebolla finamente picada
2 cucharadas de pasta de ajo (véase receta en pág. 155)
2 cucharadas de salsa de pescado tailandesa
20 láminas de wantun (véase pág. 157)
1 yema de huevo batida
aceite para freír
1 cebolla tierna, cortada fina para aderezar
salsa de chile (véase pág. 156) o salsa de ciruela, para servir

- 1** Poner la carne de cerdo picada en un cuenco pequeño, junto con la cebolla picada, la pasta de ajo y la salsa de pescado. Mezclar bien todos los ingredientes hasta conseguir una pasta espesa.
- 2** Extender las láminas de wantun sobre una superficie de trabajo y situar una cucharadita de la mezcla anterior en el centro de cada lámina.
- 3** Pintar los bordes de las láminas con la yema de huevo. Envolver juntando los bordes y dejando el relleno completamente aislado. Si es necesario, sellar los bordes con más yema de huevo.
- 4** Calentar el aceite en el wok y freír los wantun rellenos (por turnos) durante unos 5 minutos, hasta que estén dorados. Si es necesario, darles la vuelta para que se doren ambos lados. Escurrirlos en papel de cocina. Adornar con tiras de cebolla tierna y servir calientes con salsa de chile o de ciruela, o con ambas si se prefiere.

Sugerencia

Puede hacerse usted mismo la masa de wantun (véase pág. 157) o comprarla hecha en los supermercados chinos. El wantun también se puede preparar en sopa como plato principal o entrante.

Rollitos de pollo vietnamitas



Tiempo de preparación: 30 minutos, más remojo
Tiempo de cocción: 20 minutos

Para 4-6 comensales

4 huevos batidos
20 láminas de masa de arroz para rollitos
aceite vegetal para freír
salsa de chile (véase pág. 156) para servir

RELLENO:

50 g de fideos de celofán, remojados en agua durante 10 minutos
2 setas chinas deshidratadas, remojadas en agua durante 30 minutos
500 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en tiras finas
3 dientes de ajo, finamente picados
3 chalotes, finamente picados
250 g de carne de cangrejo enlatada o congelada
½ cucharadita de pimienta

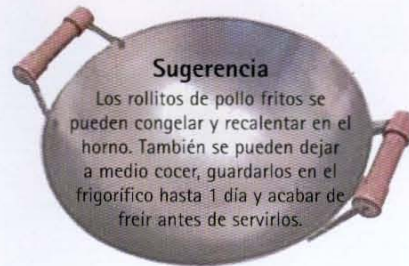
20 mordiscos ligeros

1 Para preparar el relleno, escurrir los fideos y cortar en trozos de 2,5 cm. Escurrir y cortar las setas muy finas, apartando las partes duras.

2 Mezclar bien los fideos, las setas, el pollo, el ajo, los chalotes, la carne de cangrejo y la pimienta en un cuenco. Dividir la mezcla en 20 porciones y darles forma cilíndrica.

3 Para montar un rollito de pollo, pintar toda la superficie de una lámina de masa de arroz. Dejarla reposar unos segundos hasta que se vuelva blanda y flexible. Colocar una porción de relleno en uno de los bordes redondeados de la lámina y enrollar sobre el relleno. Doblar los extremos para aislar el relleno y continuar enrollando. Utilizar el huevo batido para sellar los rollitos. Repetir la operación con el resto.

4 Calentar el aceite en un wok a 180-190°C o hasta que un dado de pan se dore en 30 segundos. Freír un tercio de los rollitos de pollo a fuego medio hasta que se doren. Apartar los rollitos del fuego con una espumadera y escurrirlos sobre papel de cocina. Freír el resto de rollitos del mismo modo. Servir calientes o a temperatura ambiente con salsa de chile picante.



Sugerencia

Los rollitos de pollo fritos se pueden congelar y recalentar en el horno. También se pueden dejar a medio cocer, guardarlos en el frigorífico hasta 1 día y acabar de freír antes de servirlos.

Pollo satay con especias

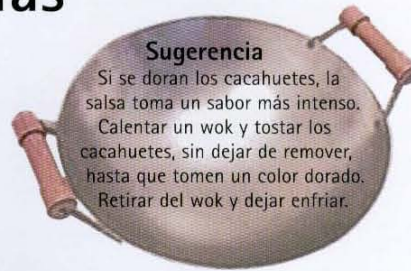
Tiempo de preparación: 20 minutos, más marinado
Tiempo de cocción: 30-35 minutos

Para 4 comensales

8 alas de pollo
1 cucharada de almendras molidas
1 cucharada de jengibre molido
1 cucharadita de coriandro molido
una pizca de chile en polvo
1 cucharadita de cúrcuma molida
300 ml de leche de coco (véase pág. 156)
1 pimiento rojo pequeño, sin semillas y finamente picado
1 cucharadita de azúcar de palma o de azúcar moreno
sal y pimienta

SALSA SATAY:

2 cebollas, en cortes gruesos
200 g de cacahuets tostados
una pizca de chile en polvo
2 cucharadas de aceite
125 ml de agua
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharadas de zumo de limón



Sugerencia

Si se doran los cacahuets, la salsa toma un sabor más intenso. Calentar un wok y tostar los cacahuets, sin dejar de remover, hasta que tomen un color dorado. Retirar del wok y dejar enfriar.

DECORACIÓN:

coriandro fresco troceado
hojas de laurel (opcional)

PARA SERVIR:

trozos de limón
1 pimiento rojo y 1 pimiento amarillo, sin corazón ni semillas, cortados en dados pequeños

1 Espolvorear el pollo con sal y pimienta y dejarlo en un plato llano. Para elaborar la marinada, mezclar las almendras molidas, el jengibre, el coriandro, el chile y la cúrcuma en un cuenco. Añadir lentamente leche de coco. Añadir el pimiento rojo y verter la mezcla sobre el pollo. Dejar marinar durante unas 2 horas.

2 Mientras, preparar la salsa satay. Meter la mitad de las cebollas troceadas en una trituradora, añadir los cacahuets y el chile en polvo y triturar. Calentar el aceite en un wok, añadir el resto de cebolla y saltear. Añadir la pasta de cacahuete y cocer, removiendo, durante 3 minutos. Ir añadiendo el agua. Agregar el azúcar y cocer durante 5 minutos más. Añadir la salsa de soja y el zumo de limón. Mantener caliente.

3 Secar el pollo y reservar la marinada. Espolvorearlo con azúcar moreno y cocer en una plancha precalentada durante 15 o 20 minutos. Dar la vuelta a las alas muy a menudo e impregnar de marinada. Servir las alas con los trozos de limón y los pimientos cortados. Servir en un pequeño cuenco la salsa satay. Adornar con coriandro picado y hojas de laurel, al gusto.

Arroz crujiente con salsa para mojar

Tiempo de preparación: 15 minutos, más secado
Tiempo de cocción: 25 minutos

Para 4 comensales

250 g de arroz glutinoso
aceite vegetal para freír

SALSA PARA MOJAR:

125 ml de leche de coco (véase pág. 156)
50 g de carne de cerdo picada
50 g de gambas cocidas peladas, finamente troceadas
1 cucharadita de mezcla de ajo (véase pág. 155)
1 ½ cucharada de salsa de pescado tailandesa
1 ½ cucharada de azúcar
50 g de cebolla, finamente picada
50 g de cacahuets tostados picados (véase pág. 157)

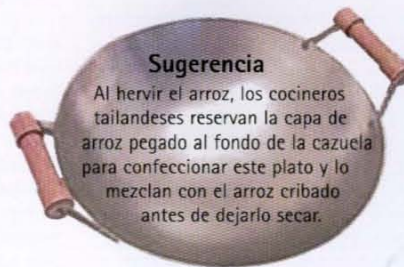
1 Poner el arroz en una cazuela y echar suficiente agua para cubrirlo. Llevar a ebullición, tapar y hervir hasta que el arroz esté bien cocido y se pegue. Cribar con un colador. Extender el arroz formando una fina capa sobre diversas bandejas de horno untadas en aceite. Apretar bien contra el fondo. Dejar secar en un lugar templado o en un horno precalentado a 120°C.

2 Mientras, elaborar la salsa. Verter la leche de coco en un wok y llevar lentamente a ebullición. Añadir el cerdo picado y las gambas, removiendo para deshacer posibles grumos. Agregar la mezcla de ajo, la salsa de pescado, el azúcar, la cebolla y los cacahuets tostados. Reducir el fuego y hervir la salsa lentamente durante unos 20 minutos, removiendo ocasionalmente.

3 Cuando el arroz esté completamente seco y duro, sacar de las bandejas con una espátula, rompiéndolo en trozos grandes.



4 Calentar aceite para freír en un wok a 180-190°C, o hasta que un dado de pan se dore en 30 segundos. Freír las piezas de arroz hasta que se doren. A los 5 segundos, los granos ya empiezan a estallar. Retirar del aceite con una espumadera y escurrir en papel de cocina. Servir las piezas de arroz crujiente con la salsa para mojar.



Sugerencia

Al hervir el arroz, los cocineros tailandeses reservan la capa de arroz pegado al fondo de la cazuela para confeccionar este plato y lo mezclan con el arroz cribado antes de dejarlo secar.

Consejos y sugerencias para rehogar

Preparación

- Preparar y cortar o rebanar todos los ingredientes frescos de modo que estén listos para añadir al wok cuando sea necesario. Mientras se rehoga no hay tiempo para preparar nada.
- Cortar la carne y las verduras en trozos similares para que todas las piezas se cuezan a la misma velocidad y estén listas a la vez. Esto también mejora la presentación del acabado del plato.
- Cortar los ingredientes en trozos relativamente pequeños para que se cuezan bien de dentro sin que se queme el exterior. Comer con los palillos resulta más fácil si las piezas son porciones de un mordisco.
- Preparar las medidas de las salsas, los condimentos y los ingredientes secos antes de comenzar a rehogar. Separarlos en diferentes cuencos según el momento en que deban verterse en el wok.
- Usar un aceite ligero de buena calidad, como el aceite de cacahuete, el de cártamo o el de girasol.
- Cortar las cebollas tiernas en rodajas diagonales o en trozos irregulares, ya que así resultan más atractivas que las típicas rodajas.
- La raíz fresca de jengibre y de galanga se puede picar muy fina o rallar, según la textura que se quiera dar al plato.

Cocción

- Para conseguir mejores resultados, precalentar el wok a fuego medio antes de añadir el aceite y seguir calentando una vez incorporado. El aceite debe estar muy caliente, pero sin humear. De este modo, el recipiente



retendrá la máxima cantidad de calor posible durante la cocción. Añadir los primeros ingredientes y mantener el fuego alto para que los alimentos se doren por fuera y se cuezan rápidamente.

- Usar las dos manos para rehogar: una para sostener el mango del wok y la otra para remover los ingredientes con palillos o con una espátula. No dejar de mover los alimentos para evitar que se peguen y asegurar una cocción homogénea.

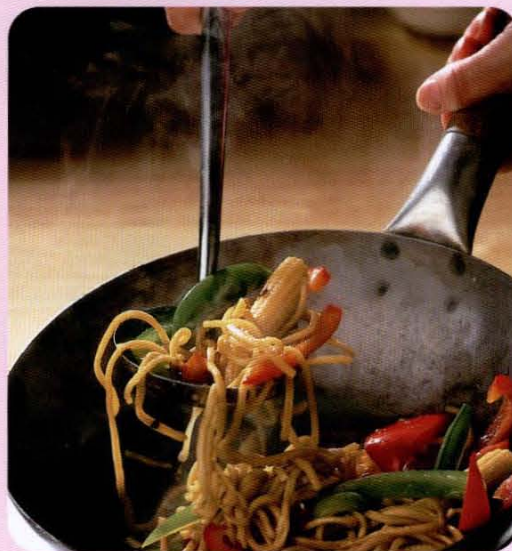
Las 10 reglas de oro del rehogado

- 1 Utilizar un wok grande y una fuente de calor intenso.
- 2 Preparar, medir y cortar todos los ingredientes antes de empezar a rehogar.
- 3 Cortar los alimentos en piezas de tamaño similar para que se cuezan homogéneamente.
- 4 Precalentar el wok antes de añadir el aceite.
- 5 Antes de añadir ningún ingrediente, calentar el aceite hasta que esté a punto de humear.
- 6 Verter primero los ingredientes que cuesten más de cocer e ir añadiendo los demás, dependiendo del tiempo de cocción que necesiten.
- 7 Remover y agitar constantemente los alimentos durante la cocción.
- 8 Mantener el fuego alto para que los ingredientes se cuezan rápido.
- 9 No dejar que los alimentos se hiervan en su propio jugo. Si aparece humedad, aumentar la temperatura.
- 10 No cocer demasiado los alimentos rehogados.

- Verter primero los ingredientes que cuesten más de cocer e ir añadiendo los demás, dependiendo del tiempo de cocción que necesiten. Así todos los ingredientes quedarán perfectamente cocidos y estarán listos en el mismo momento. El orden de ingredientes de las recetas de este libro debe seguirse al pie de la letra, ya que están diseñadas para que todos los alimentos queden cocidos en el tiempo de cocción establecido.

- No dejar que los alimentos se hiervan en su propio jugo, especialmente la carne y las verduras frescas. Si se desprenden líquidos de los ingredientes, aumentar la temperatura para evaporarlos lo antes posible. Los alimentos deben quedar fritos, no hervidos.

- No cocer demasiado los alimentos rehogados. La carne debe cocerse al punto para que quede tierna, mientras que las verduras deben mantener la tersura y el color. Servir el plato inmediatamente después de la cocción. Al apagar el fuego, los alimentos se siguen cociendo y, si se dejan reposar demasiado tiempo, podrían quedar demasiado hechos y aceitosos.



Capítulo 2

En cuestión de minutos

Ninguna de estas recetas requiere más de 30 minutos y la mayoría se pueden elaborar mucho más rápido.

En este capítulo se pueden encontrar platos de pescados, carnes y verduras que hacen la boca agua, además de consejos prácticos para cocinar en el wok con pocas grasas.



Pollo con anacardos, ajo, vino y jengibre



Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 3-4 minutos

Para 4 comensales

375 g de pollo deshuesado sin piel
1 clara de huevo, poco batida
4 cucharadas de licor de arroz o jerez seco
2 cucharaditas de harina de maíz
3 cucharadas de aceite de girasol
4 cebollas tiernas, picadas
2 dientes de ajo, picados
2,5 cm de raíz fresca de jengibre, pelada y finamente picada
1 cucharada de salsa de soja suave
125 g de anacardos sin sal

1 Cortar el pollo en dados de 1 cm. Mezclar la clara de huevo, la mitad del licor de arroz o el jerez y la harina de maíz en un plato llano. Rebozar los dados de pollo en la mezcla.

2 Calentar el aceite en el wok. Añadir las cebollas tiernas, el ajo y el jengibre y rehogar durante 30 segundos. Agregar el pollo y rehogar 2 minutos más o hasta que esté bien cocido.

3 Verter el resto del licor y la salsa de soja y remover bien. Añadir los anacardos y cocer durante 30 segundos. Servir inmediatamente.



Sugerencia

Los anacardos se utilizan mucho en la cocina china y son muy apreciados por su sabor dulce y rico. Se suelen usar en platos elaborados con pollo o con verduras rehogadas. Los anacardos deben ser sin sal.

Pollo al jengibre con miel

Tiempo de preparación: 15 minutos, más remojo
Tiempo de cocción: 10-15 minutos

Para 4 comensales

50 g de raíz de jengibre fresco, pelado y finamente picado
2 cucharadas de aceite vegetal
3 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, troceadas
3 hígados de pollo troceados
1 cebolla finamente cortada a rodajas
3 dientes de ajo picados
2 cucharadas de setas negras deshidratadas, en remojo durante 20 minutos en agua caliente
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de miel clara
5 cebollas tiernas picadas
1 chile rojo picado, sin semillas y finamente cortado en tiras, para la decoración
palitos de arroz para servir (opcional)

1 Mezclar el jengibre con un poco de agua fría y, a continuación, escurrir y secar bien.

2 Calentar el aceite en un wok y añadir la pechuga de pollo y el hígado. Rehogar a fuego medio durante 5 minutos y retirar con una espumadera. Reservar.

3 Introducir la cebolla en el wok y freirla hasta que se ablande. Añadir el ajo y las setas negras escurridas y rehogar durante 1 minuto. Volver a meter el pollo y el hígado en el wok y remover.

4 Mezclar la salsa de soja y la miel en un cuenco hasta que quede una mezcla homogénea. Verter en el wok y remover. Añadir el jengibre seco y rehogar durante 2-3 minutos. Finalmente, agregar las cebollas tiernas. Servir inmediatamente, adornado con tiras de chile rojo y acompañado de palitos de arroz, si se desea.



Sugerencia

Este plato es más sabroso si se cocina un día antes y se vuelve a calentar antes de servir.

Pollo salteado con sésamo

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Para 3-4 comensales

500 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en dados de 2,5 cm
1½ cucharaditas de harina de maíz
4 cucharadas de aceite vegetal
1 pimiento verde, sin corazón ni semillas y cortado en tiras de 2,5 cm
2½ cucharadas de salsa de soja
2½ cucharadas de pasta de semillas de sésamo
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de agua
1 cucharadita de salsa de chile
1 cucharada de licor de arroz o jerez seco
semillas de sésamo para la decoración

1 Introducir los dados de pollo en un cuenco, espolvorear con harina de maíz y remover hasta que queden rebozados. Calentar el aceite en un wok y meter el pollo. Rehogar a fuego rápido durante 45 segundos, apartar del fuego con una espumadera y reservar.

2 Añadir el pimiento verde al aceite caliente del wok y rehogar a fuego medio durante 1 minuto. Verter una cucharada de salsa de soja y retirar el pimiento con una espumadera. Reservar.

3 Introducir en el wok el resto de la salsa de soja, la pasta de semillas de sésamo, el aceite de sésamo, el agua, la salsa de chile y el licor de arroz o el jerez. Mezclar bien y cocer durante 1 minuto.

4 Volver a introducir los dados de pollo en la salsa del wok y remover a fuego rápido durante unos 45 segundos. Añadir el pimiento verde reservado. Cocinar durante 30 segundos más, hasta que el pimiento quede tierno. Colocar en el plato y servir inmediatamente, decorado con semillas de sésamo.



Sugerencia

Servir este plato de sabor intenso con fideos de huevo, palitos de arroz o arroz hervido.

Cordero salteado con ajos

Tiempo de preparación: 5 minutos, más marinado
Tiempo de cocción: 5-7 minutos

Para 4 comensales

2 cucharadas de licor de arroz o jerez seco
2 cucharadas de salsa de soja clara
1 cucharada de salsa de soja oscura
375 g de filete de cordero, finamente cortado
2 cucharadas de aceite vegetal
6 dientes de ajo
2,5 cm de raíz fresca de jengibre, pelada y picada
1 puerro, cortado en diagonal a rodajas finas
4 cebollas tiernas picadas

1 Mezclar en un cuenco el licor de arroz o el jerez con las salsas de soja y el aceite de sésamo. Añadir el cordero y remover para que quede bien cubierto. Tapar y dejar marinar durante 15 minutos.

2 Escurrir el cordero y reservar la marinada. Calentar el aceite vegetal en el wok. Añadir la carne con dos cucharadas de marinada y rehogar removiendo durante 2 minutos, o hasta que la carne se dore. Si es necesario, añadir un poco más de marinada para evitar que la carne se pegue al wok.

3 Agregar el ajo, el jengibre, el puerro y las cebollas tiernas y rehogar durante 3 minutos más. Servir inmediatamente.

Sugerencia

El cordero tiene que estar cortado muy fino para que se cueza más rápido. Cortar con un cuchillo muy afilado. Dejar la carne en el frigorífico durante una hora permite que esté más firme y sea más fácil de cortar.

Setas salteadas

Tiempo de preparación: 5 minutos, más remojo
Tiempo de cocción: 10 minutos

Para 4 comensales

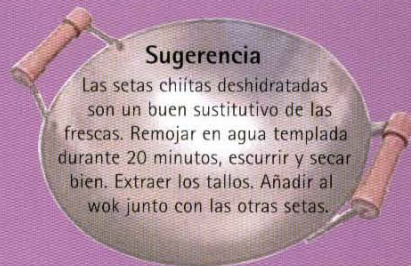
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de raíz fresca de jengibre, pelada y finamente picada
2 cebollas tiernas, finamente picadas
1 diente de ajo, picado
1 chile rojo fresco, sin semillas y finamente cortado
125 g de setas chiitas
50 g de setas ostra
50 g de setas hon-shimeji
250 g de champiñones pequeños
1 cucharadita de pasta de chile o chile en polvo
2 cucharaditas de licor de arroz o jerez seco
2 cucharaditas de salsa de soja oscura
1 cucharada de agua
una pizca de sal
una pizca de azúcar
1 cucharadita de aceite de sésamo



1 Calentar el aceite en el wok a fuego medio. Añadir el jengibre, las cebollas tiernas, el ajo y el chile y rehogar enérgicamente durante 5-10 segundos.

2 Agregar todas las setas y rehogar durante 5 minutos más.

3 Añadir la pasta de chile o el chile en polvo, el licor de arroz o jerez, la salsa de soja, el agua, la sal, el azúcar y el aceite de sésamo. Mezclar bien y cocer removiendo constantemente durante 5 minutos. Servir inmediatamente.



Sugerencia

Las setas chiitas deshidratadas son un buen sustitutivo de las frescas. Remojar en agua templada durante 20 minutos, escurrir y secar bien. Extraer los tallos. Añadir al wok junto con las otras setas.

Verduras salteadas

Tiempo de preparación: 10 minutos, más remojo
Tiempo de cocción: 3-4 minutos

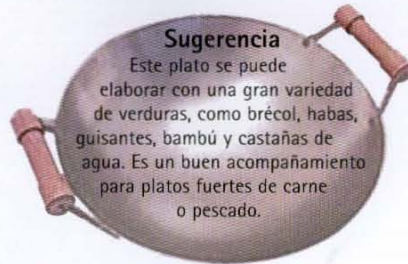
Para 3-4 comensales

5-6 setas chiiitas deshidratadas o 50 g de champiñones pequeños
250 g de hojas chinas, finamente cortadas
175 g de zanahorias, finamente cortadas
125 g de alubias
4 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de salsa de soja clara

1 Si se emplean setas deshidratadas, remojar en agua templada durante 20 minutos y escurrir y secar bien antes de quitarles el tallo. Cortar muy finas.

2 Calentar el aceite en el wok y añadir las hojas chinas y la zanahoria. Rehogar enérgicamente durante 30 segundos. Añadir las alubias y las setas y continuar rehogando durante 30 segundos más.

3 Añadir sal y azúcar y remover bien para mezclar las verduras. Agregar la salsa de soja y cocer durante 1 minuto más. Colocar en un plato caliente y servir inmediatamente.



El wok permite cocinar con pocas grasas

En la cocina oriental se consideran mucho más saludables los métodos de cocción basados en el rehogado y el vapor que los que utilizan salsas pesadas. Tradicionalmente, la dieta oriental cuenta con una gran variedad de verduras y condimentos sin grasas y no suele contener demasiados productos lácteos ni carnes rojas. Sin embargo, siempre resulta útil saber qué pasos deben seguirse para cocinar platos orientales con menos grasas si cabe.

Para reducir el consumo de grasas

La mayoría de nosotros consumimos demasiada grasa a diario. Este hábito nos hace más propensos al sobrepeso y las enfermedades cardíacas, sobre todo si comemos demasiada grasa saturada como la que se encuentra en la leche, en los productos cárnicos y en el coco.

Los platos que contienen menos grasas son los cocinados al vapor y los rehogados. Esta última técnica concentra pocas grasas, ya que únicamente requiere una pequeña cantidad de aceite.

La grasa se suele utilizar para dar gusto a los platos, aunque en su lugar también se pueden usar ingredientes como el ajo, el chile, la pimienta y el jengibre. Pueden descartarse también los platos eminentemente grasientos como, las frituras de wantuns, las algas crujientes, el cerdo agridulce y los rollitos de primavera.

También deben evitarse platos con grandes concentraciones de frutos secos, crema de coco o leche de coco. Si no se quiere prescindir de estos ingredientes, reducir la cantidad de frutos secos indicada y utilizar leche de coco baja en calorías. En las recetas que contienen varios huevos, se puede conseguir un plato bajo en calorías reemplazando uno o dos huevos enteros por sus claras.

Arroz y pasta

Optar siempre por arroz al vapor o hervido en lugar de frito. El arroz solo contiene pocas calorías y muchos hidratos de carbono. Si nos llenamos de arroz, es poco probable que comamos demasiado de otros platos que engordan más.

La pasta también constituyen una buena elección para dietas bajas en calorías. Los platos cuyo ingrediente principal es la pasta, como por ejemplo el chow mein, son bajos en grasas saturadas y para conseguir un plato todavía más saludable es muy recomendable utilizar verduras, pollo o gambas de acompañamiento. Sin embargo, hay que evitar los platos con fideos o tallarines fritos.



10 sugerencias bajas en grasas

- 1 Cuando sea posible, cocinar con ingredientes que tengan bajas concentraciones de grasas, como por ejemplo con yogur natural desnatado y leche de coco baja en calorías.
- 2 Escoger platos con mayor cantidad de verduras que de carne.
- 3 Optar por arroz hervido o al vapor en lugar de arroz frito con huevo.
- 4 No rehogar demasiado la comida. Utilizar sólo una pequeña cantidad de aceite o emplear un wok antiadherente.
- 5 Evitar los platos de fritura.
- 6 Evitar los platos con frutos secos y leche o crema de coco.
- 7 No consumir platos con salsas fuertes, como por ejemplo platos chinos guisados al rojo (véase pág. 9), que están bañados en salsa de soja oscura y azúcar.
- 8 Quitar el rebozado de ingredientes como por ejemplo el cerdo agridulce.
- 9 Comer con palillos, ya que así es más fácil que el exceso de salsa y los frutos secos queden en el cuenco. También contribuyen a comer más lentamente, lo que hace que nos sintamos llenos mucho antes (el cerebro necesita 20 minutos para registrar que el estómago ya está lleno).
- 10 El estilo asiático de buffet invita a comer demasiado, pero cada uno debe saber cuando parar. Rechazar siempre repeticiones.

Carne, pescado y verduras

Reducir la cantidad de carne que se ingiere optando por platos de verdura o con mayor contenido en verduras que en carne. Escoger proteínas bajas en grasas como el pollo, el pavo, las gambas o las vieiras antes que la carne roja. Probar también alternativas vegetarianas como el tofu. Quitar siempre la piel de las aves y la grasa de las carnes. Medio congelar la carne antes de cortarla hace más fácil la tarea de cortar y ayuda también a eliminar la grasa, pero siempre debe estar completamente descongelada antes de cocerla.

Las verduras son bajas en grasas y calorías, ayudan a llenar el estómago y, por tanto, evitan que consumamos otros alimentos más grasos. Por lo que a grasas saturadas se refiere, las opciones más saludables de la cocina asiática son las verduras salteadas o al vapor.



Capítulo 3

Estrellas de Oriente

Una selección de los grandes clásicos de todos los tiempos entre los que se cuentan el cerdo cantonés con salsa agridulce, el pollo de Cachemira, la Laksa y el Chow Mein, además de todo lo que precisa saber sobre los auténticos ingredientes orientales.



Potstickers

Tiempo de preparación: 30 minutos, más el tiempo que tarde en enfriarse

Tiempo de cocción: unos 25 minutos

Para 3-4 comensales

12-16 láminas de masa de wantun (véase pág. 157)

2 cucharadas de aceite de cacahuete

400 ml de caldo de pollo caliente (véase pág. 154)

salsa de soja y salsa de chile (véase pág. 156), para sazonar

RELLENO:

8 gambas peladas

2 cebollas tiernas, laminadas transversalmente

1 diente de ajo partido por la mitad

2,5 cm de raíz de jengibre fresca, pelada y troceada

1 cucharadita de salsa de soja clara

½ cucharadita de vinagre de arroz

sal y pimienta

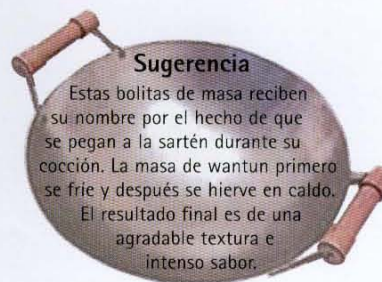
1 Colocar todos los ingredientes del relleno en una trituradora. Añadir un pellizco de sal y pimienta y triturar hasta que quede finamente picado. Verter la mezcla en un cuenco, cubrir y enfriar en la nevera durante unos 30 minutos, hasta que quede hecha una pasta firme.

2 Colocar las láminas de wantun sobre una mesa. Verter media cucharadita de relleno en cada una de las láminas situándolo ligeramente descentrado. Humedecer con agua los bordes de las láminas con una brocha. Doblar el lado vacío de cada lámina por encima del relleno realizando tres pliegues durante el proceso. Presionar los bordes redondeados para sellar el relleno en el interior de la lámina y doblar los bordes redondeados para lograr un atractivo acabado ondulado. Hay suficiente relleno para hacer 12 bolas de masa, pero si le resulta difícil trabajar con tanto relleno puede usar menos y hacer 16 bolas.

3 Calentar una cucharadita de aceite de cacahuete en el wok. Colocar la mitad de los potstickers con la parte lisa



hacia abajo y freír, sin removerlos ni darles la vuelta durante unos 2 minutos, hasta que la parte inferior esté dorada. Añadir la mitad del caldo; con esta cantidad debería bastar para cubrir los potstickers. Llevar a ebullición y a continuación rebajar el fuego y hervir a fuego lento hasta que los potstickers absorban el caldo. Repetir el proceso con el resto de aceite, potstickers y caldo. Servir caliente con salsa de soja y salsa de chile para mojar.



Sugerencia

Estas bolitas de masa reciben su nombre por el hecho de que se pegan a la sartén durante su cocción. La masa de wantun primero se frie y después se hierve en caldo.

El resultado final es de una agradable textura e intenso sabor.

Pollo con curry verde tailandés

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 25 minutos

Para 4 comensales

2 cucharadas de aceite de cacahuete
2,5 cm de jengibre fresco, pelado y finamente triturado
2 chalotes troceados
4 cucharadas de pasta de curry verde (véase pág. 155)
625 g de muslos de pollo deshuesados y cortados en dados de 5 cm
300 ml de leche de coco (véase pág. 156)
4 cucharadas de salsa de pescado tailandesa
1 cucharadita de azúcar de caña o de azúcar moreno
3 hojas de lima kaffir, finamente picadas
1 chile verde fresco, sin semillas y finamente laminado
sal y pimienta
ajo frito crujiente (véase pág. 157) para decorar
palitos de arroz de acompañamiento (opcionales)

1 Calentar el aceite en el wok. Añadir el jengibre y los chalotes y rehogar a fuego lento durante unos 3 minutos o hasta que los ingredientes se ablanden. Añadir la pasta de curry y freír durante 2 minutos.



2 Añadir el pollo al wok, remover hasta que quede recubierto por ambos lados con la mezcla de especias y freír durante 3 minutos para sellar los trozos. Añadir la leche de coco y hacer hervir el curry. Rebajar el fuego y cocer el curry a fuego lento, removiendo de vez en cuando, durante unos 10 minutos o hasta que el pollo esté cocido y la salsa se haya espesado.

3 Remover con la salsa de pescado, el azúcar, la lima kaffir y el chile. Cocer el curry 5 minutos más y añadir sal y pimienta al gusto. Decorar el curry con ajo frito crujiente.



Sugerencia

Este plato tradicional tailandés se puede preparar con una gran variedad de ingredientes distintos como pato, pescado y gambas. El pato debe cocerse exactamente como el pollo, pero el pescado o las gambas se añaden al curry en el paso 3.

Pollo Cachemira

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: unos 40 minutos

Para 4-6 comensales

50 g de mantequilla clarificada o mantequilla común
3 cebollas grandes, finamente laminadas
10 granos de pimienta
10 vainas de cardamomo
5 cm de rama de canela
5 cm de jengibre fresco, pelado y picado
2 dientes de ajo, finamente picados
1 cucharada de chile en polvo
2 cucharadas de pimentón dulce
1,5 kg de pollo troceado sin piel
250 ml de yogur natural
sal

DECORACIÓN:
trozos grandes de lima
perejil fresco picado



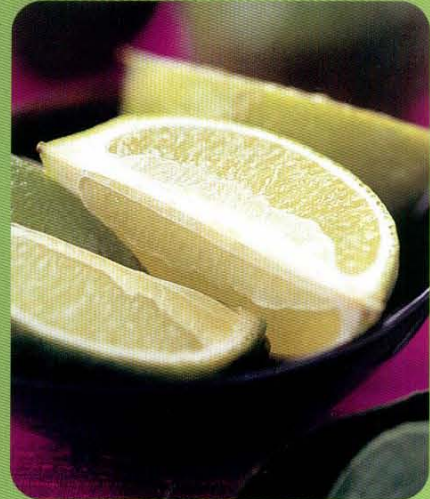
Sugerencia

Servir este rico y delicioso
curry con arroz blanco hervido o
con panes blancos como las chapatas.

1 Derretir la mantequilla en el wok. Añadir las cebollas, los granos de pimienta, los cardamomos y la canela y freír durante 8-10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las cebollas queden doradas.

2 Añadir el jengibre, el ajo, el chile en polvo, el pimentón dulce y la sal al gusto. Freír durante 2 minutos, removiendo ocasionalmente.

3 Añadir los trozos de pollo y freír hasta que estén bien cocidos. Añadir el yogur gradualmente removiendo todo el tiempo. Tapar y cocer durante unos 30 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Servir caliente decorado con trozos de lima y perejil.



Arroz con coco birmano

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Para 4-6 comensales

500 g de arroz basmati

475 ml de agua de coco (véase pág. 156)

1 cebolla, partida por la mitad y laminada

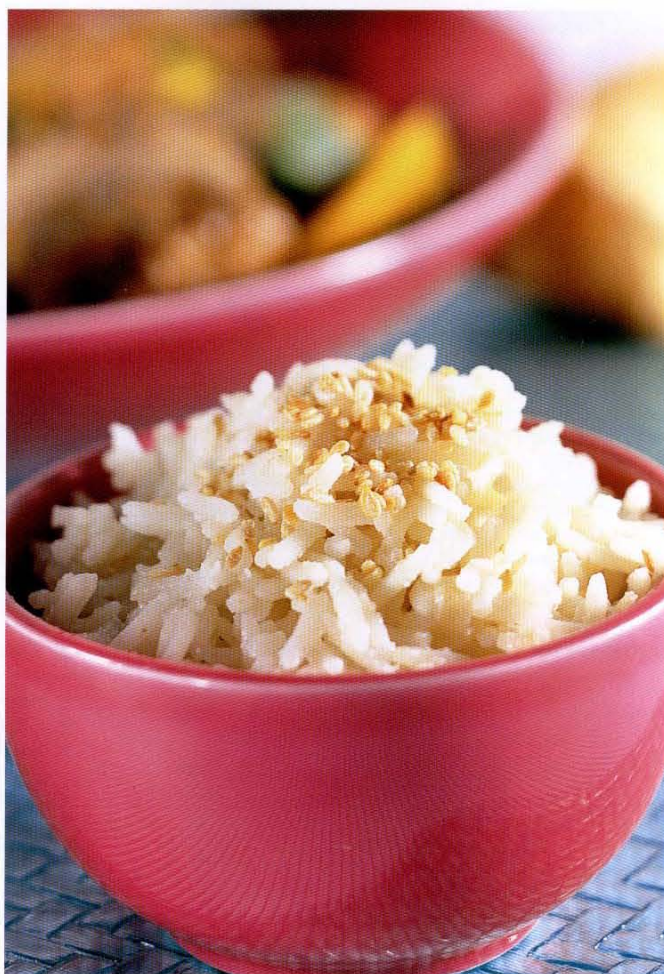
2 cucharaditas de azúcar fino

½ cucharadita de sal

sazonado de sésamo (véase sugerencia) para acompañar

1 Colocar el arroz, el agua de coco, la cebolla, el azúcar y la sal en el wok y agitar el wok para nivelar la superficie del arroz. Cubrir con agua unos 2,5 cm por encima del arroz. Llevar a ebullición, reducir el fuego, tapar y hervir a fuego lento durante 20 minutos, añadiendo un poco más de agua si es necesario y removiendo el arroz una o dos veces con mucho cuidado para evitar que se pegue a la base del wok.

2 Antes de servir, remover bien el arroz con un tenedor y espolvorear con un poco de sazonado de sésamo.



Chow Mein

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5-8 minutos

Para 4 comensales

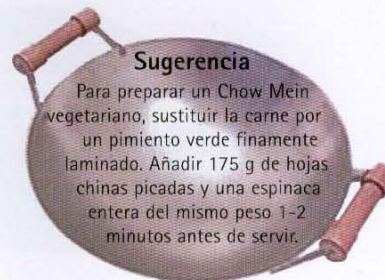
500 g de fideos secos de huevo
4 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla finamente laminada
125 g de cerdo, pollo o jamón cocido cortado en tiras delgadas
125 g de tirabeques picados o alubias
125 g de frijoles germinados
2-3 cebollas tiernas, cortadas en tiras finas
2 cucharadas de salsa de soja clara
1 cucharada de aceite de sésamo o salsa de chile
sal

1 Cocer los fideos en una cacerola grande con agua salada hirviendo siguiendo las instrucciones del paquete. Retirar y colar con agua fría hasta que se enfrien del todo. Reservar.

2 Calentar unas tres cucharadas del aceite en el wok. Añadir las cebollas, la carne, los tirabeques o las alubias y los frijoles germinados y rehogar durante 1 minuto aproximadamente. Añadir sal al gusto y agitar algunas veces. A continuación retirar la mezcla del wok con una espumadera y mantener caliente.

3 Calentar el aceite restante en el wok y añadir las cebollas tiernas y los fideos junto con la mitad de la carne y la mezcla de verduras. Remover con la salsa de soja y rehogar durante 1-2 minutos o hasta que esté bien caliente.

4 Pasar la mezcla del wok a 4 cuencos calientes y colocar encima la carne y la mezcla de verduras restantes. Espolvorear con aceite de sésamo o con salsa de chile (o con ambos ingredientes, si se prefiere) y servir inmediatamente.



Sugerencia

Para preparar un Chow Mein vegetariano, sustituir la carne por un pimiento verde finamente laminado. Añadir 175 g de hojas chinas picadas y una espinaca entera del mismo peso 1-2 minutos antes de servir.

Ingredientes esenciales

Ajo

La cocina en wok emplea el ajo como un potenciador del sabor. El ajo fresco es el mejor, y los dientes se pueden usar enteros, troceados o picados. Se debe conservar en un lugar fresco y seco. Si se conserva en el frigorífico demasiado tiempo puede enmohecerse o brotar.

Brotos de bambú

Son brotes jóvenes, de forma cónica y color marfil, de plantas de bambú comestible. Son tiernos y ligeramente crujientes y añaden dulzura a los platos. Están disponibles en conserva y, en ocasiones, envasados al vacío.

Castañas de agua

Disponibles en conserva y, ocasionalmente, frescas, las castañas de agua son castañas blancas con la piel marrón. Técnicamente son el bulbo de una especie de hierba de agua. Tienen una textura crujiente y un sabor dulce. Los chinos las usan habitualmente, tanto en platos elaborados como en las ensaladas. Las castañas de agua en conserva no tienen un sabor muy intenso, pero su textura no deja de ser maravillosamente crujiente.

Chile

Por regla general, cuanto más pequeño es el chile más pica, y los chiles rojos pican algo menos que los verdes. La mayor parte del picante de los chiles se ubica en la membrana que recubre las semillas, por lo que si las quita reducirá el picante considerablemente.

Coriandro

Se trata de un ingrediente esencial en la cocina tailandesa. Se aprovechan todas las partes de esta hierba acre, incluidos los tallos, las hojas y las raíces.

Fideos

Hay muchas variedades de fideos, pero las más comunes son los fideos de huevo, los fideos de arroz, los palitos de arroz y los fideos de celofán. Los fideos de arroz son muy delgados, blancos y ligeramente transparentes. Están hechos con arroz y se secan en manojos muy largos, pero se pueden cortar si se desea. Los palitos de arroz son

parecidos a los fideos de arroz, pero son más planos y más anchos. A veces se venden frescos con el nombre de ho fun en los supermercados chinos. Los fideos de celofán, también conocidos como fideos de cristal o fideos de filamento de alubia, son como los fideos de arroz pero están hechos con brotes de semilla en lugar de con arroz.

Frijoles germinados

Se trata de unas semillas cuyo brote se utiliza en la cocina oriental. Los frescos son los mejores con diferencia porque los que se venden en conserva no son tan crujientes. Cocinar rápidamente para preservar su textura. Los frijoles germinados frescos no se conservan bien, por lo que conviene usarlos poco después de comprarlos.

Galanga

Es una raíz parecida al jengibre, pero su piel es más delgada y ligeramente rosada y su sabor es más suave. Está a la venta en grandes supermercados y en tiendas de comida asiática. La galanga seca molida se llama polvo de Laos, pero su sabor no es tan bueno ni fresco como el de la galanga fresca. Si no encuentra galanga, sustitúyala por jengibre fresco.

Hojas chinas

Estas hojas crujientes de color verde pálido se asemejan a un repollo largo, esbelto y puntiagudo. Tienen un sabor puro y delicado y se pueden usar para elaborar ensaladas, sofritos o estofados.



Hojas de lima kaffir

Se pueden comprar frescas o desecadas. Son hojas de la planta de lima kaffir, también llamada makrut, que crece en el sudeste de Asia. Si no están disponibles, se pueden sustituir por piel de lima o bien por zumo de limón.

Jengibre

El jengibre fresco se consigue con gran facilidad y se utiliza mucho en la cocina del sudeste asiático por su sabor picante. Elija las raíces gruesas sin arrugas en la piel. Antes de consumir, pelar y después laminar, picar o rallar según la receta. Tanto laminado como picado, el jengibre se puede conservar en un recipiente hermético hasta 2 semanas. También se puede congelar.

Láminas de masa de wantun

También denominadas bolas de masa, se venden en pequeños paquetes de plástico en la sección de congelados o de comida refrigerada de los supermercados chinos. Se pueden comprar tanto redondas como cuadradas y de diversos tamaños. Elaboradas con harina de trigo, huevo y agua, las láminas de masa de wantun tienen un color amarillento, a diferencia de las láminas de masa para rollitos de primavera, que son completamente blancas. Se pueden sustituir por masa de hojaldre o bien prepararse en casa (véase pág. 157)

Láminas de masa para rollitos de primavera

Blancas y muy delgadas, están elaboradas con harina y agua y pueden ser cuadradas o redondas. Se pueden comprar preparadas en supermercados chinos, frescas o bien en bolsas de láminas congeladas. Son muy delicadas, por lo que deben manipularse con cuidado. Las láminas para rollitos de primavera de papel de arroz están desecadas y adquieren humedad y flexibilidad al untarlas con huevo o con clara de huevo. Si no encuentra láminas para rollitos de primavera, use masa de hojaldre en su lugar y córtela a la medida deseada.

Leche y crema de coco

Se pueden encontrar sin dificultad en conserva, en paquetes y en bloques (que precisan agua añadida). También se pueden preparar (véase pág. 156). La leche de coco fresca sólo se conserva 1-2 días, incluso en el frigorífico. Si usa crema de coco, debe removerla constantemente, porque se cuaja con facilidad.

Limoncillo

El limoncillo, actualmente bastante común en los supermercados, es el tallo de una planta herbácea con un sabor a limón muy intenso. Se deben desechar tanto las hojas exteriores, más duras, y también los dos extremos, y se puede laminar finamente o bien usar entero, según la receta. Si se usa entero, el limoncillo se debe quitar del plato antes de servir. Se puede sustituir por piel de limón o bien por zumo de limón.

Mazorcas enanas de maíz tierno

Estas deliciosas mazorcas de maíz del tamaño de un dedo son de color amarillo pálido con un sabor dulce y delicado. Perfectas para rehogar, también se pueden hervir y servir como verdura.

Pak choi

Hay una gran variedad de verduras chinas, entre las que se cuentan el *pak choi*, el *ung choi* y el *choi sum*, y prácticamente se pueden intercambiar unas por otras. Actualmente se pueden comprar en los supermercados o en tiendas especializadas; use la que pueda conseguir. Como alternativa, use hojas chinas.

Papaya

Si no está madura, su carne de color verde pálido se utiliza para elaborar ensaladas, pero la carne naranja madura es mucho más dulce y aromática.

Tofu

Elaborado con soja, el tofu es altamente nutritivo y absorbe con presteza otros sabores, con lo que constituye un ingrediente versátil de la dieta. Hay muchas variedades y también se conoce como queso de soja. El tofu blanco fresco se vende en bloques bañados en su propio jugo. Es muy delicado y se rompe si se remueve en exceso. El tofu frito o tofu amarillo se vende en dados dorados mucho más sólidos que resultan ideales para rehogar. También se pueden comprar pasteles de tofu blanco bastante sólidos conservados en agua dentro de recipientes de plástico que se pueden usar para rehogar en caso de no encontrar tofu amarillo.

Capítulo 4

Sano y delicioso

Este capítulo le enseña a preparar platos sabrosos y con sustancia empleando técnicas de cocina con wok como el rehogado, el hervido, la cocción al vapor y el hervido a fuego lento. También incluye una guía para la cocina en wok para vegetarianos.



Sopa de fideos de trigo con pollo marinado

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Para 4-6 comensales

300 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
1 cucharadita de cúrcuma
2 cucharaditas de sal
2 tallos de limoncillo
3 cucharadas de cacahuets pelados y tostados
3 cucharadas de arroz blanco largo tostado
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla picada
3 dientes de ajo picados
5 cm de raíz de jengibre fresco, pelado y finamente picado
½ cucharadita de pimentón dulce
2 chiles rojos pequeños frescos, sin semillas y picados
2-3 cucharadas de salsa de pescado tailandesa y algo más para el acompañamiento
900 ml de agua
250 g de fideos de trigo (somen)

ACOMPANAMIENTO:

3 huevos duros partidos por la mitad
3 cucharadas de hojas frescas de coriandro picadas
3 cebollas tiernas finamente picadas
chile seco picado

1 Cortar las pechugas de pollo en dados de 2,5 cm. Mezclar la cúrcuma con la sal, rebozar en la mezcla los dados de pollo y dejar reposar 30 minutos.

2 Aplanar el limoncillo con un rodillo para liberar su sabor. Picar finamente los cacahuets tostados con una picadora o bien con un mortero. Picar el arroz hasta convertirlo en polvo con una picadora o con un molinillo de especias.



Sugerencia

Tostar los cacahuets y el arroz por separado. Calentar una sartén seca y a continuación añadir los cacahuets o el arroz y tostar hasta que estén dorados, removiendo con frecuencia.

3 Calentar el aceite en el wok y freír las cebollas tiernas. Añadir el pollo seco marinado junto con el ajo, el jengibre, el limoncillo, el pimentón y los chiles frescos. Añadir la salsa de pescado y el agua y llevar a ebullición.

4 Rebajar el fuego y remover. Mezclar los cacahuets picados y el arroz molido y añadir a la cacerola. Hervir a fuego lento 10-15 minutos, o hasta que el pollo se haya cocido y el caldo se haya espesado.

5 Poner una cacerola de agua a hervir y cocer los fideos de trigo durante 3-4 minutos o según indiquen las instrucciones del paquete, hasta que estén tiernos. Escurrir, enfriar con agua y repartir en platos soperos grandes.

6 Verter la sopa de pollo sobre los fideos con un cucharón y servir cubierta con los huevos duros, el coriandro picado y las cebollas tiernas. Añadir un poco más de salsa de pescado y una pizca de chile desecado picado para darle más sabor. Comer la sopa con cuchara y tenedor.



Cerdo sobre lecho de arroz



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

Para 4 comensales

100 g de azúcar de caña o azúcar moreno suave
125 ml de salsa de pescado tailandesa
4 cucharadas de chalotes picados
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de pimienta
500 g de lomo de cerdo, finamente laminado
4 huevos duros
flores de cebolleta chinas para decorar
arroz para acompañar

1 Calentar el azúcar en el wok a fuego lento hasta que se deshaga, removiendo constantemente. Añadir la salsa de pescado gradualmente y continuar removiendo enérgicamente hasta que se mezcle bien.

2 Añadir el chalote, el ajo, la pimienta y el cerdo al caramelo, tapar y hervir a fuego lento durante unos 30 minutos, removiendo de vez en cuando.

3 Para servir, colocar el cerdo laminado en una fuente caliente con los huevos duros y verter encima la salsa, cubriendo el cerdo y los huevos. Decorar con flores de cebolleta chinas y servir con arroz.



Sugerencia

Como se trata de un plato vietnamita, se puede usar salsa de pescado vietnamita para conseguir un sabor verdaderamente auténtico.

Verduras variadas con limoncillo

Tiempo de preparación: 20 min, más remojo
Tiempo de cocción: 15 minutos

Para 4 comensales

aceite vegetal para freír
125 g de tofu firme, cortado en dados de 1 cm
3 tallos de limoncillo, finamente picado
2 dientes de ajo grandes, finamente picados
1 puerro, sólo la parte blanca, finamente laminado
250 g de hojas chinas, finamente laminadas
3 setas chiítas deshidratadas laminadas, en remojo en agua caliente durante 20 minutos
60 g de setas ostras, desmenuzadas
125 g de guisantes; 1 ramito de berros
6 mazorcas de maíz enanas
1 chile rojo largo suave, sin semillas y finamente laminado
100 ml de caldo vegetal
1 cucharada de salsa de soja clara
1 cucharadita de azúcar de caña o de azúcar moreno
1 cucharada de salsa de soja oscura
sal y pimienta

1 Calentar 1 cm de aceite en el wok y añadir el tofu. Freír hasta que esté dorado retirar y escurrir sobre papel de cocina.

2 Retirar todo el aceite del wok salvo una cucharada y volverlo a calentar. Añadir el limoncillo, el ajo y el puerro, rehogar durante un minuto, y añadir el resto de verduras, poco a poco, removiendo. Añadir el caldo, la salsa de soja clara, el azúcar y la salsa de soja oscura. Remover y tapar. Cocer a fuego moderado unos 6 minutos, removiendo ocasionalmente. Añadir el tofu, salpimentar y servir caliente.



Sugerencia

Este plato vietnamita constituye un primer plato delicioso si se sirve con arroz al vapor de jazmín.



Arroz frito picante con chiles rojos

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25-35 minutos

Para 4 comensales

375 g de arroz largo
750 ml de agua
2 cucharadas de aceite de girasol
4 chalotes o 1 cebolla, finamente laminados
2 chiles rojos frescos, sin semillas y finamente laminados
50 g de magro de cerdo, ternera o beicon deshuesado, cortado en trozos pequeños
1 cucharada de salsa de soja clara
1 cucharadita de puré de tomate
sal

DECORACIÓN:

aros de cebolla frita
tiras de tortilla
hojas frescas de coriandro
rodajas de pepino

1 Colocar el arroz en un colador, lavar y escurrir bien. Introducirlo en una cacerola, añadir el agua y agregar una pizca de sal. Hacer hervir el agua, remover una vez, tapar la cacerola y hervir a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que el agua se haya evaporado. Retirar del fuego y reservar en una cazuela tapada.

2 Calentar el aceite en el wok, añadir los chalotes o la cebolla y los chiles y rehogar durante 1-3 minutos. Añadir la carne y rehogar durante 3 minutos.

3 Añadir el arroz, la salsa de soja y el puré de tomate. Rehogar durante 5-8 minutos y condimentar con sal al gusto.

4 Pasar la mezcla de arroz a una fuente caliente o a cuencos calientes. Decorar con aros de cebolla frita, tiras de tortilla, hojas de coriandro y rodajas de pepino. Servir inmediatamente.

Sugerencia

Para hacer las tiras de tortilla, batir un huevo en un plato y sazonar suavemente. Calentar un poco de aceite en el wok, añadirle el huevo y extenderlo por su interior para formar una tortilla delgada. Una vez lista, colocar en un plato, enrollar y cortar en tiras.

Curry de patatas nuevas

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20-25 minutos

Para 4 comensales

25 g de mantequilla
1 cucharada de aceite vegetal
2 cebollas grandes, finamente picadas
50 g de jengibre, pelado y rallado
2 dientes de ajo picados
2 hojas de laurel
1 rama de canela partida por la mitad
2 cucharaditas de semillas de hinojo
3 cardamomos verdes
1 cucharadita de cúrcuma molida
1 kg de patatas nuevas pequeñas
600 ml de agua
300 ml de yogur natural
chile en polvo para condimentar
sal y pimienta

DECORACIÓN:

coriandro fresco picado
4 hojas de lima kaffir



1 Calentar la mantequilla y el aceite en el wok. Añadir las cebollas, el jengibre, el ajo, las hojas de laurel, la canela, las semillas de hinojo, los cardamomos y la cúrcuma. Rehogar hasta que la cebolla se haya ablandado pero antes de que se dore.

2 Añadir las patatas y el agua y salpimentar al gusto. Llevar a ebullición y tapar el wok. Hervir a fuego lento durante 10 minutos y, a continuación, destapar y cocer a un fuego bastante fuerte durante otros 10 minutos o hasta que se haya evaporado la mayor parte de agua.

3 Verter el yogur sobre las patatas y calentar suavemente para evitar que la salsa se corte. Espolvorear con chile en polvo al gusto antes de decorar el curry con coriandro picado y hojas de lima kaffir.



Sugerencia

Servir este curry como plato principal, acompañado por un plato de gambas peladas espolvoreadas con piel de limón rallada y chile en polvo o por huevos duros partidos a cuartos espolvoreados con pimentón, tomillo picado y sal y pimienta.

Fideos fritos con huevo, verduras y tofu

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15-18 minutos

Para 4 comensales

aceite vegetal para freír
250 g de tofu firme, en dados
125 g de cabezuelas de brécol
125 g de mazorcas de maíz enanas partidas por la mitad
3 cucharadas de salsa de soja clara
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de salsa de chile
3 cucharadas de aceite de girasol
1 diente de ajo picado
1 chile verde sin semillas y laminado
75 g de fideos de huevo secos cocidos
2 huevos ligeramente batidos
125 g de castañas de agua laminadas

1 Calentar unos 5 cm de aceite vegetal en el wok a 180-190°C o hasta que un dado de pan se dore en 30 segundos. Añadir el tofu y freír durante 3-4 minutos, hasta que esté crujiente y ligeramente dorado. Escurrir el tofu sobre papel de cocina.

2 Escaldar el brécol y el maíz en una cazuela con agua hirviendo durante 1 minuto y a continuación escurrir, enfriar con agua y secar con papel de cocina. En un cuenco, mezclar la salsa de soja, el zumo de limón, el azúcar y la salsa de chile y reservar.

3 Calentar el aceite de girasol en el wok, añadir el ajo y el chile y rehogar durante 3 minutos. Añadir los fideos y rehogar durante otros 5 minutos, hasta que se doren y comiencen a estar crujientes.

4 Añadir los huevos, remover y rehogar durante 1 minuto. A continuación agregar la mezcla de salsa de soja, el tofu, las verduras y las castañas de agua y cocer durante 2-3 minutos más hasta que todo esté caliente. Servir inmediatamente.



Fideos con pollo y gambas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Para 6 comensales

2 cucharadas de aceite vegetal
2 dientes de ajo picados
125 g de fideos de huevo frescos
2 cucharadas de salsa de soja oscura
125 g de mezcla de pechuga de pollo, calamares y gambas con piel
½ cucharadita de pimienta
2 cucharadas de salsa de pescado tailandesa
125 g de mezcla de col cortada en tiras y cabezuelas de brécol
300 ml de caldo de pollo
1 cucharada de harina de maíz
2 cucharadas de azúcar

1 Calentar la mitad del aceite en el wok. Añadir la mitad del ajo y rehogar durante 1 minuto hasta que esté dorado. Añadir los fideos y una cucharada de salsa de soja y cocer, removiendo constantemente, durante 3-5 minutos. Pasar a un plato y mantener caliente.

2 Calentar el resto de aceite en el wok y añadir el resto del ajo. Rehogar durante 1 minuto hasta que esté dorado. Añadir la pechuga de pollo, los calamares, las gambas, la pimienta y la salsa de pescado. Rehogar durante 5 minutos.

3 Añadir la col en tiras y las cabezuelas de brécol a la mezcla del wok y rehogar durante 3 minutos más.



Sugerencia

Para variar este plato sencillo, se pueden añadir setas chiitas con el brécol. Una decoración con trozos de jamón cocido cortado en tiras también es un acompañamiento sabroso.

4 Agregar el caldo. Mezclar la harina de maíz con dos cucharadas de agua, verter en el wok y remover. Añadir el resto de salsa de soja y el azúcar y llevar a ebullición. Reducir el fuego y cocer durante 3 minutos, removiendo constantemente. Verter la salsa sobre los fideos y servir inmediatamente.



sano y delicioso

97

Comida vegetariana

En Asia, los orígenes de la costumbre de no comer carne se remontan a las antiguas religiones orientales, como el hinduismo o el budismo, y a restricciones económicas que desembocaron en el desarrollo de una cocina que se basaba fundamentalmente en las verduras, y que permitían que un pequeño trozo de carne durase mucho tiempo. Este estilo gastronómico centrado en el arroz, los fideos, las verduras, el tofu, los frutos secos y la fruta ya ha conquistado a los vegetarianos occidentales. Si le añadimos la tendencia moderna a potenciar los vegetales como ingredientes de los platos principales y a la creciente disponibilidad de proteínas vegetales manufacturadas como el tofu y la PVT (véase debajo) y su compatibilidad con la cocina en wok, obtenemos la gastronomía perfecta para los vegetarianos de hoy en día.

La importancia de la soja

La soja es una excelente fuente de proteínas y otros nutrientes de origen no animal. La soja no se suele usar en su forma original, sino que se consume habitualmente en forma de tofu, tempeh, miso y salsa de soja, productos muy comunes en la cocina oriental.

El **tofu**, o queso de soja, es un producto versátil elaborado con leche de soja cuajada. El tofu, disponible natural, en conserva, ahumado o marinado, se puede cortar en dados o bien en rodajas. Prácticamente insípido, el tofu natural absorbe los sabores de la comida con la que se

Extras vegetarianos

Además de los ingredientes relacionados en las páginas 116 y 117, para la comida asiática vegetariana resultan muy útiles los siguientes:

- arrurruz
- pasta de curry
- salsa de pescado vegetariana
- miso
- frutos secos: almendras sin sal, cacahuetes o anacardos
- salsa de ostras vegetariana
- semillas de sésamo
- shoyu
- tamari
- mazorcas de maíz enanas

cocina, por lo que antes de consumirlo conviene marinarlo, preferentemente en un rehogado. Es bajo en calorías, en grasas saturadas y en sal, y una buena fuente de proteínas, vitamina b, hierro y calcio.

El **tempeh** se elabora con granos de soja fermentados, pero tiene una textura bastante distinta a la del tofu.

La **PVT (proteína vegetal texturada)**, a menudo denominada harina de soja deshidratada, es otro producto bajo en grasas y rico en fibra y proteínas empleado para imitar la carne convencional. Disponible en barras deshidratadas, en harina o en copos, la PVT requiere que se le añada agua antes de consumir.

El **miso** es una pasta sabrosa elaborada a partir de soja deshidratada que, generalmente, se añade a los platos al

Cocina vegetariana al estilo asiático

- No emplear más de cuatro o cinco tipos de verduras en los rehogados vegetales. Mezclar vegetales crujientes como las judías, con otros con hojas como las hojas chinas.
- Para mejorar el sabor del tofu, el tempeh, la PVT o el seitán, marinarlos antes de cocerlos.
- Usar sólo vegetales firmes y crujientes para rehogar. Cortar justo antes de cocerlos a fin de preservar sus vitaminas o bien preparar de antemano y conservar refrigerado en un recipiente hermético.
- Hay que tener presente que muchos platos aparentemente vegetarianos pueden usar salsa de pescado o pasta de gambas. La salsa de pescado se puede reemplazar por salsa de soja, por salsa de pescado vegetariana o por salsa de ostras vegetariana. En vez de la pasta de gambas se puede usar miso suave.
- Cortar los vegetales que se vayan a rehogar en diagonal o en tiras delgadas para aumentar la superficie que entre en contacto con el aceite. Con esto se garantiza una rápida cocción y se preserva su textura, su sabor y su contenido nutricional.
- Si se desea, escaldar brevemente los vegetales más densos como la berenjena, el brécol y las cabezuelas de coliflor, las judías o las rodajas gruesas de zanahoria antes de rehogarlos. Alternativamente se puede sencillamente añadir primero los vegetales más duros al wok y cocerlos unos minutos antes de añadir los más blandos.
- En los rehogados, es mejor utilizar cebollas tiernas cortadas en tiras o puerros en vez de cebollas comunes por su sabor más dulce y su textura más suave.
- Los vegetales con hojas como el pak choi reducen su volumen considerablemente al cocerlos, por lo que hay que disponer de una buena cantidad antes de empezar a cocinar.
- Si utiliza setas deshidratadas, hay que rehidratarlas con agua caliente y usar el líquido del remojo como se detalla en la receta en lugar del agua.
- Añadir castañas de agua a los rehogados vegetarianos para agregar textura y dulzura, o bien añadir alubias si sólo se desea un ingrediente crujiente.

final para conservar sus bacterias vivas. Cuando compre miso, compruebe la etiqueta, porque algunas marcas japonesas contienen caldo de pescado.

El tamari, el soyu y la salsa de soja son salsas orientales con un sabor intenso y salado, y todas se fermentan a partir de granos de soja.

Otras proteínas vegetales

El seitán, también conocido como carne de trigo, se obtiene a partir del gluten del trigo. Es otro sustitutivo

bajo en grasas y rico en proteínas que absorbe los sabores del resto de ingredientes y funciona bien en rehogados y en otras recetas de estilo asiático.

Las alubias, los guisantes, los frutos secos y las semillas son otras fuentes vegetarianas de proteínas que se usan habitualmente en la cocina con wok. Conviene no abusar del consumo de frutos secos y semillas (trate de limitarse a un puñado al día) debido a su alto contenido en grasas.

Capítulo 5

Un toque picante

Una selección de platos excitantes de toda Asia que garantizamos que estimularán sus papilas gustativas. También incluye un comentario sobre algunos ingredientes esenciales como las marinadas, las salsas, las pastas y los aceites y cómo usarlos para maximizar el sabor.



Lenguado con hierbas y salsa satay

Tiempo de preparación: 35 minutos
Tiempo de cocción: 15-20 minutos

Para 4 comensales

25 g de mantequilla; 1 chalote, finamente picado;
1 cucharada de cebolletas frescas picadas;
1 cucharada de estragón; 1 cucharada de laurel;
piel de ½ limón picada; 8 filetes de lenguado;
1 huevo batido; 4-5 cucharadas de pan rallado;
aceite de girasol para freír; hojas de laurel para
decorar

SALSA SATAY:

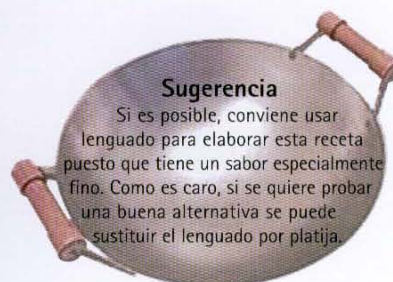
1 cucharadita de coriandro; 1 cucharadita de comino;
1 cucharadita de semillas de hinojo picadas;
2 dientes de ajo picados; 125 g de manteca de
cacahuete; 1 cucharada de azúcar moreno suave;
2 chiles verdes frescos, sin semillas y picados;

150 g de crema de coco; 450 ml de agua;
3 cucharadas de zumo de limón

1 En primer lugar, elaborar la salsa. Calentar el wok, añadir las semillas de especias y rehogar durante 2 minutos. Añadir el ajo, la manteca de cacahuete, el azúcar y los chiles. Mezclar la crema de coco con el agua y añadir al wok, removiendo. Cocer suavemente durante 7-8 minutos y añadir el zumo de limón removiendo la mezcla.

2 Mientras, deshacer la mantequilla en una cacerola, añadir el chalote y dorar durante 1 minuto. Añadir las hierbas y la piel de limón removiendo la mezcla. Dejar enfriar ligeramente. Repartir la mezcla entre los filetes de pescado. Enrollar cada uno de ellos y asegurar con palillos largos de madera.

3 Remojar en el huevo y rebozar con las migas de pan. Calentar el aceite en el wok a 180-190°C o hasta que un dado de pan se dore en 30 segundos. Rehogar el pescado durante 4-5 minutos hasta que esté dorado. Escurrir y servir decorado con laurel y con la salsa aparte.



Sugerencia

Si es posible, conviene usar lenguado para elaborar esta receta puesto que tiene un sabor especialmente fino. Como es caro, si se quiere probar una buena alternativa se puede sustituir el lenguado por platija.

Pasteles de pescado picantes

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: unos 30 minutos

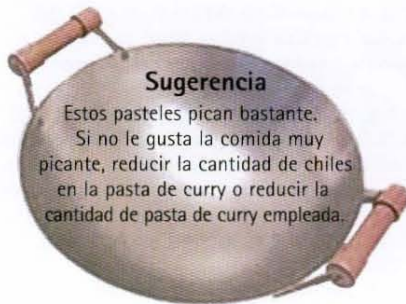
Para 4-5 comensales

500 g de filetes de bacalao, sin piel y cortados a trocitos
3 cucharadas de pasta de curry rojo (véase pág. 155)
1 huevo
3 cucharadas de salsa de pescado tailandesa
1-2 cucharadas de harina de arroz
75 g de judías delgadas, finamente picadas
1 cucharada de hojas de lima kaffir cortadas en tiras delgadas o ½ cucharadita de piel de lima rallada
aceite vegetal para freír

ACOMPAÑAMIENTO:

salsa de chile (véase pág. 156)
rodajas de lima
ensalada de pepino

1 Colocar el bacalao y la pasta de curry rojo en una picadora y picar hasta que se forme una pasta. Alternativamente, picar el pescado y la pasta de curry en un mortero.



Sugerencia

Estos pasteles pican bastante. Si no le gusta la comida muy picante, reducir la cantidad de chiles en la pasta de curry o reducir la cantidad de pasta de curry empleada.



2 Pasar el pescado a un cuenco. Añadir el huevo, la salsa de pescado y suficiente harina de arroz para poder amasar una mezcla rígida. Añadir las judías y las hojas o la piel de lima.

3 Formar 16-20 bolas con la mezcla de pescado y aplastarlas hasta formar una masa circular de 1 cm de grosor.

4 Calentar el aceite en el wok y freír los pasteles, en varios turnos, 4-5 minutos por cada lado, hasta que estén cocidos y dorados. Escurrirlos y servir calientes con salsa de chile, rodajas de lima y ensalada de pepino.

Berenjenas estofadas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 7-10 minutos

Para 4-6 comensales

aceite vegetal para freír
4 cebollas tiernas laminadas
4 dientes de ajo laminados
2,5 cm de raíz de jengibre pelada y finamente laminada
2 berenjenas grandes cortadas en tiras de 5 cm
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de licor de arroz o jerez seco
2 cucharaditas de salsa de chile

DECORACIÓN:

1 chile rojo fresco, sin semillas y picado
1 chile verde fresco, sin semillas y picado

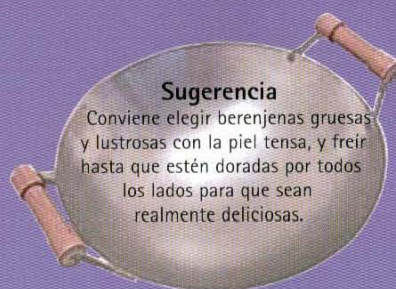


1 Calentar dos cucharadas de aceite en el wok. Añadir las cebollas tiernas, el ajo y el jengibre y rehogar durante unos 30 segundos. Retirar la mezcla del wok y reservar.

2 Subir el fuego, añadir las berenjenas y rehogar hasta que estén doradas, añadiendo más aceite a medida que vaya siendo necesario. Con una espumadera, retirar las berenjenas y escurrir sobre papel de cocina.

3 Desechar el aceite del wok. Devolver las cebollas tiernas, el ajo, el jengibre y la berenjena al wok y añadir la salsa de soja, el licor de arroz o el jerez y la salsa de chile. Remover bien y cocer durante 2 minutos.

4 Con una cuchara, llevar las berenjenas a una fuente caliente decorada con chiles rojos y verdes y servir inmediatamente.



Sugerencia

Conviene elegir berenjenas gruesas y lustrosas con la piel tensa, y freír hasta que estén doradas por todos los lados para que sean realmente deliciosas.

Pollo con curry de limoncillo



Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 10-15 minutos

Para 4 comensales

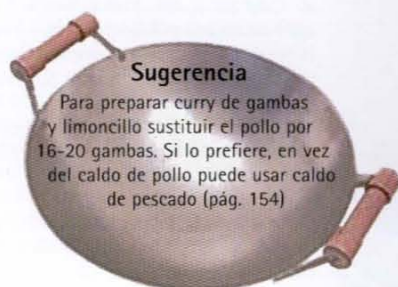
- 2 cucharadas de aceite de cacahuete
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 3 chalotes finamente laminados
- 3 tallos de limoncillo aplastados y cortados en trozos de 2,5 cm
- 2 cucharadas de salsa de pescado tailandesa
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de azúcar de caña o de azúcar moreno suave
- 1 cucharadita de pasta de curry amarillo (véase pág. 155) o de pasta de curry korma
- 2 chiles verdes frescos pequeños, sin semillas y picados
- 750 g de pechuga de pollo deshuesada y sin piel cortada en tiras delgadas
- 3 cucharadas de caldo de pollo (véase pág. 154)
- 125 ml de leche de coco (véase pág. 156)

DECORACIÓN:

- 2 cucharadas de cacahuetes asados crujientes (véase pág. 157)
- un puñado de hojas frescas de coriandro

1 Calentar el aceite en el wok, añadir el ajo y los chalotes y rehogar durante 1 minuto. Añadir el limoncillo, la salsa de pescado, la pimienta, el azúcar, la pasta de curry, los chiles y las tiras de pollo y rehogar durante 3-4 minutos.

2 Añadir el caldo y la leche de coco, mezclar bien y hervir a fuego lento durante 6 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Servir decorado con cacahuetes y hojas de coriandro.



Sugerencia

Para preparar curry de gambas y limoncillo sustituir el pollo por 16-20 gambas. Si lo prefiere, en vez del caldo de pollo puede usar caldo de pescado (pág. 154)

Sambal de judías

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Para 4 comensales

2 cucharadas de aceite vegetal
4 chalotes finamente laminados
2 dientes de ajo picados
½ cucharadita de pasta de gambas
250 g de judías limpias y finamente laminadas diagonalmente
2 cucharaditas de sambal oelek
1 cucharadita de azúcar moreno suave
sal

1 Calentar el aceite en el wok, añadir los chalotes, el ajo y la pasta de gambas y freír a fuego lento, removiendo frecuentemente, durante 5 minutos, hasta que los chalotes se ablanden.

2 Añadir las judías, aumentar a fuego moderado y freír, removiendo ocasionalmente, durante 8 minutos, hasta que las judías estén cocidas pero no demasiado blandas.

3 Añadir el sambal oelek, azúcar y un poco de sal y continuar freír las judías durante 1 minuto más. Probar y añadir un poco más de sal si es necesario. Servir el sambal caliente.



Sugerencia

El sambal oelek es un condimento picante a base de pimienta, disponible en supermercados asiáticos.

Marinadas y más

Aceite de chile

Este aceite picante y acre se usa como potenciador del sabor más que para freír. Se puede conseguir en tiendas orientales o se puede preparar en casa añadiendo algunos chiles desecados al aceite de cacahuete y dejándolos macerar.

Alubias de soja negras

Tienen un sabor intenso, salado y terroso y se pueden comprar en conserva. Están húmedas y arrugadas y a menudo se muelen para preparar una pasta que se mezcla con especias para obtener salsa de alubias de soja negras.

Azúcar de caña

Se extrae de las cañas y se utiliza en el sudeste asiático. Se vende en bloques redondos pequeños que se pueden desgranar para su consumo. Si no encuentra, puede sustituirlo por cualquier tipo de azúcar moreno.

Chiles deshidratados

Son perfectos para dar sabor al aceite y para preparar pastas y aceites picantes y con un sabor ardiente. Almacenados en un recipiente hermético, se conservan durante siglos y mantienen su color rojo y su sabor intenso. Conviene usarlos con cuidado porque pican mucho.

Granos de pimienta Szechuan

Más aromática que picante, la Szechuan (también escrito sichuan) no es pimienta propiamente dicha, sino las bayas secas de un arbusto chino. Tiene un sabor fragante y se usa principalmente en la región de Szechuan, en el oeste de la China, zona conocida por sus platos de intenso sabor.

Licor de arroz

Fermentado a partir de arroz apelmazado, el licor de arroz se usa muy a menudo en la cocina china. Se puede sustituir por jerez seco.

Pasta de alubias rojas

La pasta de alubias rojas endulzadas se vende en conserva en los supermercados chinos. Es una pasta muy espesa de color marrón rojizo oscuro. Una vez se ha abierto la lata, se puede conservar el sobrante en la nevera.

Pasta de chile

Elaborada con granos de soja y con chile, esta pasta espesa tiene un sabor intenso y picante. Si no la encuentra, use pasta de alubias amarillas y un poco de chile rojo fresco picado.

Pasta de gambas

Disponibile fresca o deshidratada en tubos de plástico o en bloques envueltos, está hecha con gambas saladas y fermentadas y es una de las principales fuentes de proteínas de muchas cocinas del sudeste asiático.

Pasta de semillas de sésamo

La salsa de semillas de sésamo se prepara con semillas de sésamo prensadas y tiene un intenso sabor a frutos secos. Se puede encontrar en tiendas orientales y en centros de dietética. El tahini constituye un buen sustituto.

Pasta de tamarindos

Esta salsa se elabora con las vainas amargas de un gran árbol perenne que crece en la India. La pulpa pegajosa de su interior se convierte en una pasta que se vende en bloques de color marrón oscuro o en tarros. Tiene un sabor poco habitual, ácido y dulce a la vez.

Piel de cítrico deshidratada

Se venden en paquetes en los supermercados chinos. Tienen un sabor intenso y agri dulce ideal para los rehogados.

Polvo de cinco especias

Disponibile en supermercados y en tiendas orientales, el polvo de cinco especias es una mezcla fragante de cinco especias molidas: anís, canela, clavo, semillas de hinojo y granos de pimienta Szechuan. Se usa en la cocina china y malaya y tiene un sabor más aromático que picante.

Salsa de alubias amarillas

La salsa de alubias amarillas se elabora a partir de granos de soja amarilla. Es más una pasta que una salsa y tiene un sabor similar al de la salsa de soja.

Salsa de alubias de soja negras

Esta salsa rica y espesa está hecha con granos de soja. Se vende en lata y en conserva o se puede hacer en casa. Sólo hay que mezclar azúcar, ajo y salsa de soja al gusto y a continuación mezclarla con una lata de alubias de soja negras lavadas.

Salsa de chile

Es una salsa roja e intensa de sabor picante. Se elabora con chiles rojos y es utilizada en muchas gastronomías distintas. Generalmente se incorpora a los platos por separado, pero es muy utilizada en la cocina Szechuan. Algunas marcas son extremadamente picantes mientras que otras son suaves y dulces, por lo que conviene ir con cuidado al usar una marca por primera vez.

Salsa de ciruelas

Es una salsa dulce hecha de ciruelas, albaricoques, vinagre, ajo y condimentos, y que complementa platos estofados o bien se usa como acompañamiento.

Salsa de ostras

Se trata de una salsa espesa de color marrón oscuro a base de ostras y salsa de soja. Tiene un sabroso sabor a pescado dulce y se añade a los platos rehogados, generalmente con ternera.

Salsa de pescado tailandesa

También llamada nam pla, se trata de una salsa salada y de sabor intenso hecha con pescado salado fermentado. Otras cocinas similares, como la vietnamita, tienen sus versiones propias, pero el nam pla es el más fácil de encontrar y el que más se adecua a todas ellas.

Salsa de soja clara

La salsa de soja clara tiene un sabor delicado y ligeramente salado y de un color mucho más pálido que el de la soja oscura. El color de la salsa depende del tiempo que se haya dejado macerar.

Salsa de soja oscura

Es la salsa más conocida y más empleada. Es más sabrosa, más espesa y más dulce que la salsa de soja clara, pero se elabora igualmente con granos de soja fermentada, levadura, sal y azúcar.

Salsa hoisin

La salsa hoisin, una de las salsas chinas más utilizadas, se puede conseguir en supermercados y en tiendas chinas. Se usa para carnes a la parrilla o a la brasa y también se sirve separadamente como acompañamiento. Está hecha de granos de soja, puré de tomate y especias.

Setas chiítas deshidratadas

La seta chiíta tiene un sombrerete de color marrón dorado y el tallo y las laminillas de color claro. Tiene un sabor marcadamente aromático. En China se suelen secar para conseguir un sabor más pronunciado. Las setas deshidratadas se deberían dejar en remojo en agua caliente durante 20 minutos para rehidratarlas, tras lo cual se pueden consumir como setas frescas.

Setas negras deshidratadas

Las setas negras son hongos muy crespos. Se suelen usar deshidratados y se deberían remojar en agua caliente durante 20 minutos para a continuación lavarlos y laminarlos antes de su consumo.

Vinagre de arroz

Se elabora a partir del licor de arroz fermentado. El vinagre de arroz rojo es más dulce y más picante que el blanco. Si no lo encuentra, puede usar vinagre blanco o vinagre de sidra.



Capítulo 6

Algo especial

Una colección de diferentes platos para cocinar en wok, más una guía para ayudarle a realizar fantásticos menús para cada ocasión, desde una comida ligera a un bufet oriental.



Cordero crujiente con lechuga

Tiempo de preparación: 10 minutos, más marinado y enfriado

Tiempo de cocción: alrededor de 15 minutos

Para 4 o 6 comensales

375 g de bistec o filete de pierna de cordero deshuesada

2 cucharadas de salsa de soja

1 cucharada de vino de arroz o jerez seco

2 dientes de ajo cortados en láminas finas

3 cucharadas de harina de maíz

300 ml más o menos de aceite de cacahuete para freír

½ pimienta roja sin corazón, sin pepitas y cortado en cubitos para decorar

ACOMPañAMIENTO:

8 o 12 hojas de lechuga romana

4 cebollas tiernas cortadas en juliana

salsa de ciruela

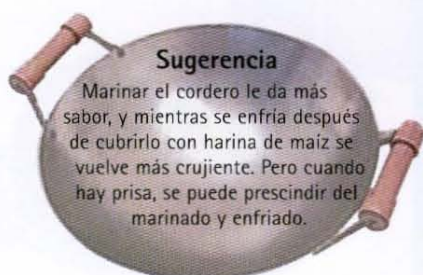
1 Cortar el cordero en tiras de unos 5 cm de largo y 1 cm de grosor.

2 Mezclar la salsa de soja, el vino de arroz o jerez y el ajo en un plato no metálico. Añadir el cordero y remover, cubrir el plato y llevar a marinar en el frigorífico durante al menos 30 minutos.

3 Espolvorear la harina de maíz sobre el cordero y remover para mezclar con la carne y el marinado. Poner el cordero sin cubrir en el frigorífico durante 30 minutos más.

4 Calentar el aceite en un wok hasta que esté muy caliente, pero sin que llegue a humear. Freír el cordero en cuatro turnos de 3 minutos cada uno, hasta que esté dorado y crujiente. Retirar las piezas de cordero del wok con una espumadera y dejar secar a un lado sobre papel de cocina. Poner el cordero en un bol y decorar con pimienta roja.

5 Para servir, disponer la lechuga y las cebollas tiernas en platos separados y dejar que cada comensal se sirva a su gusto. Rociar la salsa de ciruela sobre la lechuga; a continuación, disponer encima el cordero y las cebollas y rodearlo con la lechuga.



Pollo al limón

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: unos 20 minutos

Para 2 comensales

1 clara de huevo
2 cucharaditas de harina de maíz
una pizca de sal
2 pechugas peladas y deshuesadas, cortadas en tiras
300 ml de aceite vegetal
½ manojo de cebolla tierna en juliana
1 diente de ajo machacado
rodajas de limón para decorar

SALSA:

2 cucharaditas de harina de maíz
½ piel de limón finamente picada
2 cucharadas de zumo de limón
1 cucharada de salsa de soja
2 cucharadas de vino de arroz o jerez seco
2 cucharadas de azúcar extrafino

1 Primero, preparar la salsa. Mezclar la harina de maíz con un poco de agua; a continuación, añadir el resto de ingredientes de la salsa y remover. Reservar.

2 Con suavidad, batir la clara de huevo en un plato con la harina de maíz y sal. Añadir las tiras de pollo y cocer. Reservar.

3 Calentar el aceite en un wok sin que llegue a humear. Con un tenedor, retirar a la vez todas las tiras de pollo de la mezcla con clara de huevo y pasarlas al aceite caliente. Freír en turnos de 3 o 4 minutos o hasta que se doren. Retirar con una espumadera y poner a secar sobre papel de cocina. Mantener caliente.

4 Quitar todo el aceite del wok, dejando sólo una cucharada. Añadir la cebolla tierna y el ajo y sofreír a fuego medio durante 30 segundos. Remover la salsa, verter en el wok y remover. Subir el fuego al máximo y llevar a ebullición sin dejar de remover.

5 Devolver el pollo al wok y sofreír durante 1 o 2 minutos, o hasta que esté cocido en la salsa. Servir inmediatamente. Decorar con rodajas de limón.

Sugerencia

Se trata de un plato clásico original de Hong Kong. Las cebollas tiernas se utilizan para conseguir una textura crujiente, aunque no son necesarias. Si se prefiere, en su lugar se puede usar pimienta verde, o bien prescindir de las verduras.

Chop suey de pollo con ajo

Tiempo de preparación: 8 minutos

Tiempo de cocción: 8-10 minutos

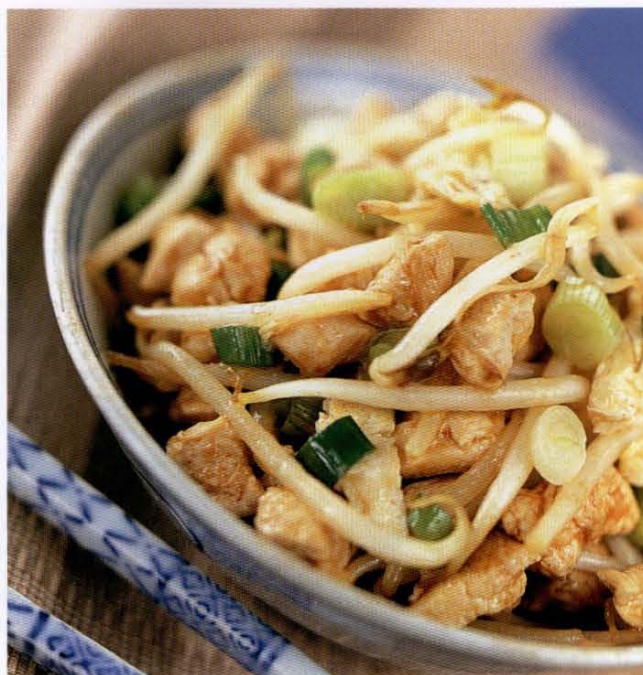
Para 4 comensales

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 5 cebollas tiernas picadas
- 1 pieza de jengibre fresco de 2,5 cm pelado y picado
- 2 dientes de ajo machacados
- 175 g de pechuga de pollo pelada y deshuesada, cortada en tiras pequeñas
- 1 cucharada de tomate triturado
- 2 cucharadas de vino de arroz o jerez seco
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de azúcar
- 8 cucharadas de agua
- 300 g de brotes de judías
- 3 huevos batidos con dos cucharadas de agua

1 Calentar una cucharada de aceite en el wok. Añadir la cebolla tierna y el jengibre y sofreír 1 minuto. Añadir el ajo y el pollo y saltear 2 minutos. Bajar el fuego y añadir el tomate triturado, el vino de arroz o el jerez, la salsa de soja, el azúcar y cinco cucharadas de agua. Calentar despacio y trasladar a un plato de servir templado.

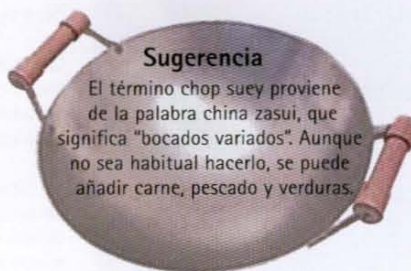
2 Calentar dos cucharadas de aceite sobrante del wok. Añadir los brotes de judías y el resto del agua y sofreír removiendo durante 3 minutos. Poner en el plato de servir y mantener caliente.

3 Limpiar el wok y calentar el resto de aceite. Añadir los huevos batidos y cocer hasta que estén crujientes. Poner encima de la mezcla de brotes de judías y servir inmediatamente.



Sugerencia

El término chop suey proviene de la palabra china zasui, que significa "bocados variados". Aunque no sea habitual hacerlo, se puede añadir carne, pescado y verduras.



Ensalada tailandesa de ternera



Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 5-10 minutos

Para 4 comensales

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 500 g de culata o filete de ternera, cortada en tiras delgadas
- 3 dientes de ajo picados finos
- 2 chiles verdes frescos, cortados en láminas finas
- 8 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharada de salsa de pescado tailandesa
- 2 cucharadas de azúcar extrafino
- 2 papayas maduras peladas y cortadas en láminas finas
- 1/2 pepino grande cortado en palitos
- 75 g de germinado de judías
- 1 lechuga crujiente cortada en juliana
- salsa de chile para servir (opcional)

1 Calentar el aceite en un wok a fuego lento y añadir la carne, el ajo y el chile. Subir el fuego al máximo y saltear durante 3 o 4 minutos, o hasta que la carne esté dorada. Rociar con el zumo de limón y la salsa de pescado, añadir el azúcar y sofreír hasta que reduzca.

2 Retirar el wok del fuego. Con una espumadera, retirar la carne y mezclarla con la papaya, el pepino, el germinado de judías y la lechuga. Verter el líquido del wok por encima de la ensalada hasta que la cubra. Si se prefiere, servir caliente con un cuenco de salsa de chile.



Sugerencia

Para hacer este mismo plato con mango, sustituir las papayas por dos mangos maduros. Servir caliente en un lecho de coriandro fresco en lugar de lechuga, cubierto con la salsa del wok.

Filete de ternera con semillas de sésamo

Tiempo de preparación: 15 minutos más marinado
Tiempo de cocción: 3-6 minutos

Para 4 comensales

4 dientes de ajo grandes machacados
1½ cucharada de salsa de soja suave
1 cucharada de salsa de pescado tailandesa
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharada de azúcar de palma o de azúcar moreno refinado
1 cucharadita de pimienta
3 chiles rojos frescos pequeños, sin semillas y picados finos
2 cucharadas de aceite de cacahuete
500 g de filete de ternera cortado en láminas delgadas
2 cucharaditas de semillas de sésamo tostadas
cebolletas chinas para decorar
arroz hervido o al vapor para la presentación

1 Mezclar el ajo, la salsa de soja, la salsa de pescado, el aceite de sésamo, el azúcar, la pimienta y los chiles en un bol con una cucharada de aceite de cacahuete. Añadir las rodajas de ternera, mezclar bien, cubrir y llevar a marinar en el frigorífico durante toda una noche.

2 Calentar el resto de aceite en un wok y, cuando esté muy caliente, añadir las rodajas de ternera en una sola capa. Cocer rápidamente 1½ minutos por cada lado; pasar a un plato templado. Cubrir y mantener caliente mientras se hace lo mismo con el resto de rodajas, en caso de que no se puedan cocinar todas a la vez. Espolvorear con semillas de sésamo y adornar con las cebolletas. Decorar y servir con el arroz.



Sugerencia

Estrictamente hablando, el intenso picante de los chiles no se halla en las semillas, sino en las membranas que las rodean. Sin embargo, si se quitan las semillas también se pierde gran parte de esas membranas.

Ternera a la mandarina

Tiempo de preparación: 15 minutos, más marinado y enfriado

Tiempo de cocción: unos 15 minutos

Para 2-3 comensales

375 g de culata de ternera sin grasa
4 cucharadas de aceite de cacahuete
4 ajos tiernos troceados
200 ml de caldo de ternera (véase pág. 154) o agua
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de vino de arroz o de jerez seco
3 mandarinas, peladas y desgajadas, con su jugo
1 chile verde fresco, sin semillas y picado fino
1 o 2 cucharadas de azúcar
sal y pimienta
una pizca de hojas de coriandro frescas para decorar

MARINADO:

2 pieles secas de cítrico
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de vinagre de vino de arroz, vino blanco o vinagre de sidra
1 cucharada de harina de maíz
1 cucharada de azúcar

1 Envolver la ternera en film transparente y dejar en el congelador durante 1 hora o 2. Mientras tanto, rehogar en agua caliente la piel de cítrico unos 30 minutos, hasta que quede tierna; a continuación, colar y picar fino.

2 Retirar la ternera del congelador y cortarla en tiras delgadas en sentido oblicuo y poner las tiras en un plato que no sea metálico. Mezclar todos los ingredientes del marinado, verterlos sobre la ternera y remover. Dejarlo marinar a temperatura ambiente unos 30 minutos, o hasta que la ternera esté descongelada.

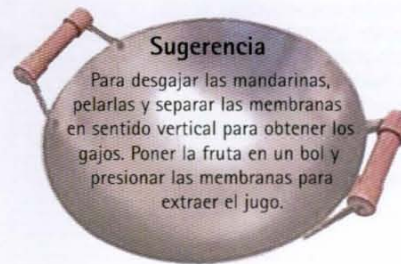
3 Calentar una cucharada de aceite en un wok. Añadir la mitad de la carne y saltear a fuego fuerte durante 3 minutos. Pasarlo a un plato con ayuda de una



espumadera y repetir la operación con otra cucharada de aceite y la ternera restante.

4 Calentar en el wok el aceite que quede y añadir los ajos tiernos, el caldo o el agua, la salsa de soja, el vino de arroz o el jerez y el jugo de las mandarinas. Añadir el chile, el azúcar y un poco de sal y pimienta. Llevar a ebullición, removiendo constantemente, durante unos 5 minutos, hasta que el líquido haya reducido.

5 Devolver la ternera al wok y remover bien durante 1 o 2 minutos, hasta que todos los ingredientes estén mezclados y cubiertos de salsa. Añadir unos dos tercios de los gajos de mandarina y remover rápidamente; probarlo para sazonar. Servir caliente, decorado con los gajos de mandarina restantes y el coriandro.



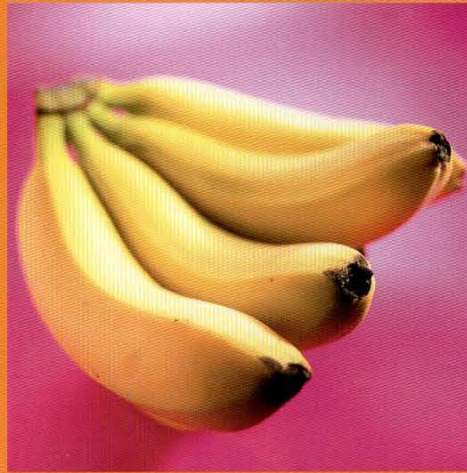
Sugerencia

Para desgajar las mandarinas, pelarlas y separar las membranas en sentido vertical para obtener los gajos. Poner la fruta en un bol y presionar las membranas para extraer el jugo.

Capítulo 7

Dulces tentaciones

Añada el toque final a sus comidas cocinando el postre en un wok. El sencillo estilo de la gastronomía oriental estimula la imaginación, así que, ¿por qué no preparar una cena temática asiática? Hay muchas ideas en las que inspirarse



Pasteles de manzana frita y coco



Tiempo de preparación: 20 minutos, más reposo
Tiempo de cocción: 5-10 minutos

Para 4 comensales

125 g de azúcar de palma o azúcar moreno refinado
400 ml de agua
250 g de harina de arroz
1 huevo
2 cucharaditas de levadura
una pizca de sal
150 g de coco recién rallado
4 manzanas
abundante aceite vegetal
azúcar glasé para espolvorear
nata líquida para servir

1 Poner el azúcar y el agua en una sartén y calentar ligeramente, removiendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva. Llevar a ebullición y continuar removiendo durante 2 o 3 minutos hasta obtener un jarabe. Dejar enfriar.

2 Mezclar la harina de arroz, el huevo, la levadura, la sal y el coco en un bol grande, removiendo hasta obtener una masa homogénea.

3 Mezclar con el jarabe, ya frío, y batir para conseguir una pasta suave. Reservar durante unos 20 minutos. Extraer el corazón de las manzanas y cortarlas en aros; añadirlas a la masa.

4 Calentar el aceite en un wok a 180 o 190°C, o hasta que un cubo de pan se dore en 30 segundos. Sumergir en él los aros de manzana, generosamente cubiertos de masa, y freír en varios turnos hasta que estén dorados por ambos lados, dándoles una sola vuelta. Retirar y escurrir sobre papel de cocina. Espolvorear con azúcar glasé y servir caliente, con nata líquida.



Sugerencia

En lugar de manzanas se pueden usar tropezones de plátano, mango o pera.

Buñuelos de arroz con coco y vainilla

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 8-10 minutos

Para 4-6 comensales

150 g de arroz de grano medio cocido
2 huevos batidos
3 cucharadas de azúcar
1/2 cucharadita de esencia de vainilla
50 g de harina común
1 cucharada de levadura
una pizca de sal
25 g de coco deshidratado
abundante aceite vegetal
azúcar glasé para espolvorear

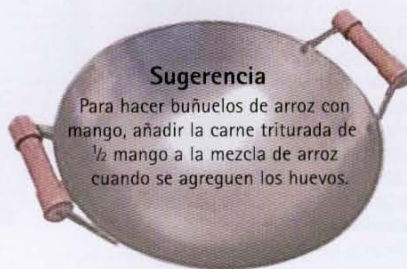
1 Poner el arroz, los huevos, el azúcar y la vainilla en un bol y mezclar bien. Mezclar por otro lado la harina, la levadura y la sal y añadirlo a la mezcla de arroz. Agregar el coco.

2 Calentar el aceite en un wok a 180 o 190°C, o hasta que un cubo de pan se dore en 30 segundos. Poner en el aceite caliente cucharadas de la masa obtenida, una cada vez, y freír hasta que esté dorada por todos los lados. Escurrir sobre papel de cocina.

3 Pasar a un plato de servir templado y espolvorear generosamente con azúcar glasé. Servir caliente.

Sugerencia

Para hacer buñuelos de arroz con mango, añadir la carne triturada de 1/2 mango a la mezcla de arroz cuando se agreguen los huevos.



Capítulo 8

Regreso a lo básico

Caldos y salsas esenciales, patés de curry, sabores y guarniciones para que todos los platos sean realmente auténticos y deliciosos.



Caldo de pescado

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Cantidad: 1,8 l

1½ kg de trozos de pescado no graso
1 cebolla troceada
1 puerro (sólo la parte blanca) troceada
1 tallo de apio troceado
1 hoja de laurel
6 tallos de perejil
10 granos de pimienta
475 ml de vino blanco seco
1,8 l de agua fría

1 Poner todos los ingredientes en una olla grande y, poco a poco, llevar a ebullición; a continuación, reducir el fuego y cocer a fuego lento.

2 Cocer durante 20 minutos. Pasar el caldo por un colador chino y dejar enfriar antes de guardarlo en el frigorífico.

Caldo de pollo

Tiempo de preparación: 5-10 minutos
Tiempo de cocción: 2½ horas aproximadamente

Cantidad: 1 l

1 carcanada de pollo cocido troceada
despojos de pollo crudo
1 cebolla troceada
2 zanahorias grandes troceadas
1 tallo de apio troceado
1 hoja de laurel
1 puñado de tallos de perejil
1 ramillete de tomillo
1,8 l de agua fría

1 Poner todos los ingredientes en una olla grande y llevar a ebullición. Recoger los sedimentos de la superficie del caldo.

2 Bajar el fuego y cocer a fuego lento durante 2 o 2½ horas. Pasar el caldo por un colador chino y dejar enfriar antes de guardarlo en el frigorífico.

Caldo de ternera

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 4½ horas

Cantidad: 1,5 l

750 g de ternera cortada en cubos
2 cebollas troceadas
2 o 3 zanahorias troceadas
2 tallos de apio troceados
1 hoja de laurel
1 buqué para guarnición
6 granos de pimienta
1,8 l de agua
1/2 cucharadita de sal

1 Hervir todos los ingredientes en una olla grande y luego reducir inmediatamente a fuego lento.

2 Tapar y cocer durante 4 horas, retirando los sedimentos de la superficie. Pasar el caldo por un colador chino y dejar enfriar antes de guardarlo en el frigorífico.

Caldo vegetal

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos aproximadamente

Cantidad: 1 l

500 g de verduras variadas troceadas (zanahorias, puerros, apio, cebolla y champiñones)
1 diente de ajo
6 granos de pimienta fresca
2 ramilletes de perejil
2 ramilletes de tomillo
1 hoja de laurel
1,2 l de agua

1 Colocar todos los ingredientes en una olla grande, llevar poco a poco a ebullición y luego reducir inmediatamente a fuego lento.

2 Cocer durante 30 minutos, retirando los sedimentos de la superficie. Pasar el caldo por un colador chino y dejar enfriar antes de guardarlo en el frigorífico.

Pasta de curry rojo

Tiempo de preparación: 15 minutos

- 10 chiles rojos frescos grandes, sin tallos
- 2 cucharaditas de semillas de coriandro
- 1 trozo de galanga o jengibre fresco de 5 cm, pelado y picado fino
- 1 tallo de limoncillo picado
- 4 dientes de ajo partidos
- 1 ajo tierno picado
- 1 cucharadita de zumo de lima
- 2 cucharadas de aceite de cacahuete

1 Pasar todos los ingredientes por un robot de cocina o por la batidora hasta obtener una pasta espesa. A continuación, verter en un mortero.

2 Pasar la pasta de curry a un recipiente hermético y guardarla en el frigorífico durante 3 semanas.

Pasta de curry verde

Tiempo de preparación: 15 minutos

- 15 chiles verdes pequeños
- 4 dientes de ajo partidos
- 2 tallos de limoncillo picados
- 2 hojas de lima kaffir desmenuzadas
- 2 ajos tiernos bien picados
- 50 g de hojas frescas de coriandro con sus tallos y raíces
- 1 pieza de galanga o de jengibre fresco de 2,5 cm, pelado y picado
- 2 cucharaditas de semillas de coriandro
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra

- 1 cucharadita de piel de lima
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de cacahuete

1 Pasar todos los ingredientes por un robot de cocina o por la batidora hasta obtener una pasta espesa. A continuación, verter en un mortero.

2 Pasar la pasta de curry a un recipiente hermético y guardarla en el frigorífico durante 3 semanas.

Pasta de curry amarillo

Tiempo de preparación: 15 minutos

- 1 pieza de galanga o de jengibre fresco de 2,5 cm, pelado y picado
- 1 tallo de limoncillo picado
- 2 ajos tiernos bien picados
- 3 dientes de ajo partidos
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- 1 cucharadita de coriandro
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paté de gamba
- ½ cucharadita de chile en polvo

1 Pasar todos los ingredientes por un robot de cocina o por la batidora hasta obtener una pasta espesa. A continuación, verter en un mortero.

2 Pasar la pasta de curry a un recipiente hermético y guardarla en el frigorífico durante 3 semanas.

Mixtura de ajo

Tiempo de preparación: 5 minutos

- 2 cucharadas de ajo picado
- 2 cucharadas de ramitas de coriandro fresco picado
- ½ cucharada de pimienta

1 Poner todos los ingredientes en un mortero y machacar hasta obtener una pasta espesa.

Crema y leche de coco

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos aproximadamente

400 g de coco rallado o deshidratado; 900 ml de leche

- 1 Poner el coco y la leche en una cacerola y llevar a ebullición. Bajar el fuego y mantenerlo sin que llegue a hervir, removiendo de vez en cuando, hasta que la mezcla se haya reducido en un tercio.
- 2 Ecurrir, extrayendo el máximo de líquido posible. Poner la leche resultante en un bol y guardarla en el frigorífico.
- 3 Cuando esté fría, retirar el sedimento de crema de la superficie. El líquido restante es la leche de coco.

Agua de mandarina

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos

1 cucharada de puré de mandarina; 4 cucharadas de agua

- 1 Poner el puré de mandarina y el agua en una sartén pequeña y mezclar bien para que se diluya el puré. Calentar el agua hasta que esté por debajo del punto de ebullición, retirar del fuego y dejar enfriar. Pasar por un colador fino, presionando el puré todo lo posible para que salga un líquido espeso.

Salsa de soja y vinagre

Tiempo de preparación: 2 minutos

3 cucharadas de vinagre blanco destilado o de vinagre de vino de arroz
3 cucharadas de salsa de soja oscura
1½ cucharaditas de azúcar extrafino
2 chiles rojos frescos pequeños, cortados en láminas finas

- 1 Mezclar todos los ingredientes en un bol y remover hasta que el azúcar se haya disuelto.

Salsa de chile

Tiempo de preparación: 3-4 minutos
Tiempo de cocción: 10-15 minutos

8 chiles rojos frescos, troceados
4 dientes de ajo, triturados
1 cucharada de salsa de pescado tailandesa
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de jugo de limón o de lima
½ cucharadita de sal
125 ml de agua
2 cucharadas de aceite de cacahuete

- 1 Poner los chiles, el ajo, la salsa de pescado, el azúcar, el jugo de limón o de lima y la sal en una cacerola pequeña. Añadir el agua y el aceite. Llevar a ebullición, bajar el fuego y mantener así durante 10 o 15 minutos. Pasar por un robot de cocina o por la batidora hasta obtener una masa suave. Guardar en un recipiente hermético en el frigorífico un máximo de 2 semanas.

Salsa dulce picante

Tiempo de preparación: 1 minuto
Tiempo de cocción: 1-2 minutos

125 ml de vinagre blanco destilado o de vinagre de vino de arroz
75 g de azúcar de palma o de azúcar moreno refinado
½ cucharadita de sal
1 chile verde pequeño fresco, picado fino
1 chile rojo pequeño fresco, picado fino

- 1 Poner el vinagre en una cacerola pequeña y calentar a fuego lento. Añadir el azúcar y la sal y cocer, removiendo, hasta que el azúcar se haya disuelto. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- 2 Poner la salsa enfriada en un bol pequeño y añadir los chiles picados.

Ajos tiernos crujientes

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos

750 ml aproximadamente de aceite de cacahuete
25 g de ajos tiernos, picados finos

1 Calentar el aceite en un wok hasta que esté muy caliente, pero sin que llegue a humear. Añadir los ajos tiernos y remover durante 1½ o 2 minutos aproximadamente, hasta que chisporroteen y estén dorados.

2 Retirar con una espumadera, y dejarlos a secar sobre papel de cocina. Cuando estén secos y crujientes, guardarlos en un recipiente hermético durante un máximo de 1 mes. Enfriar y reutilizar el aceite.

Ajos fritos crujientes

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos

750 ml aproximadamente de aceite de cacahuete
25 g de ajos, cortados en láminas finas

1 Calentar el aceite en un wok hasta que esté muy caliente, pero sin que llegue a humear. Añadir los ajos y remover durante 40 segundos aproximadamente, hasta que chisporroteen y estén dorados.

2 Retirar con una espumadera, escurriendo el máximo de aceite posible, y dejarlos a secar sobre papel de cocina. Cuando los ajos estén secos y crujientes, guardarlos en un recipiente hermético durante un máximo de 1 mes. Enfriar y reutilizar el aceite.

Cacahuetes asados crujientes

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 5 minutos

25 g de cacahuetes sin tostar

1 Calentar un wok y sofreír los cacahuetes. Remover constantemente hasta que adquieran un tono dorado. Retirar del fuego y dejar enfriar.

2 Poner los cacahuetes en una bolsa de plástico y romperlos en trozos pequeños con la ayuda de un rodillo. Guardarlos en un recipiente hermético en el frigorífico durante 1 mes como máximo.

Wantun

Tiempo de preparación: 20 minutos

Cantidad: 18

50 g de harina común
50 g de harina de maíz
2 cucharaditas de levadura
una pizca de sal
1 huevo, ligeramente batido
2 cucharadas de agua

1 Mezclar la harina, la harina de maíz, la levadura y la sal en un bol y hacer un hueco en el centro. Añadir el huevo y el agua y mezclar hasta obtener una pasta espesa.

2 Verter sobre una superficie con un poco de harina y amasar bien hasta que esté muy suave. Trabajar con rapidez, antes de que la masa se pegue a la superficie de trabajo; evitar espolvorear con mucha harina. Dividir la pasta por la mitad y conservar una parte envuelta en film transparente, mientras se trabaja con la segunda.

3 Enrollar el primer trozo sobre una superficie con bastante harina, hasta que quede muy delgada. Debería formar un cuadrado de unos 25 cm por cada lado. Cuando más delgada sea la pasta, mejores resultados se obtendrán, pero hay que tener cuidado con no romperla, pues resulta muy difícil volver a cubrir los agujeros.

4 Cortar la pasta en 9 cuadrados pequeños. Enrollar cada uno de ellos hasta que queden muy delgados y de unos 10 cm. Envolver en film transparente para evitar que se resequen y repetir el proceso con el otro trozo de pasta.