

Pak choi salteado con sésamo (4 personas):

- 500 gr de pak choi.
- 1 cucharada sopera de semillas de sésamo (también llamado ajonjolí).
- 3 dientes de ajo.
- 2 cucharadas de salsa de soja.
- 2 cucharadas de aceite de girasol.
- 1 cucharada de aceite de sésamo (opcional, para potenciar más aún el sabor del sésamo si te gusta).
- Salsa de soja.

Elaboración

1. Lava los pak choi de forma delicada bajo un chorro de agua fría.
2. Ahora vamos a cocerlos al vapor. En una olla grande pon agua cubriendo el fondo abundantemente, y cuando esté hirviendo, coloca encima un colador o vaporera con los pak choi. Tápalos y deja que se cocine apenas 5 minutos.
3. Una vez cocidos, córtalos por la mitad.

4. Pela los ajos y córtalos en rodajas gruesas.
5. Pon una sartén en el fuego a fuerte temperatura y añade el aceite de girasol. Cuando esté caliente, incorpora los ajos y deja que se doren durante aproximadamente un minuto.
6. Añade los pak choi y las semillas de sésamo, remuévelos suavemente para no romper su estructura, y deja que se cocinen durante 3-4 minutos, hasta que comiencen a dorarse tanto la verdura como las semillas de sésamo. Si empiezan a saltar, puedes bajar el fuego un poco e incluso tapar la sartén.
7. Por último, incorpora la salsa de soja y opcionalmente el aceite de sésamo, revuelve durante un minuto y retira del fuego. ¡Listo!

Tiempo: 20 minutos

Dificultad: fácil

Sirve y degusta:

Sirve el pak choi salteado inmediatamente, que es cuando estará caliente y “al dente”, con ese puntito crujiente súper apetecible. Acompáñalo con semillas de sésamo y algunos trocitos de ajo.

Puedes añadirle al gusto más salsa de soja mezclada con aceite de sésamo, en crudo.