

RECETARIO DE COMIDA CHINA



INDICE:

Abalone en lecho de lechuga / Fukien
Ancas de rana / Pekinesa
Anguila frita con apio / Szechuan
Arroz frito a la cantonesa / Cantonesa
Arroz frito de Yangchow / Shan-ghai y China Oriental
Bocaditos de pescado / Shan-ghai y China Oriental
Brotes de soja rehogados / Cantonesa
Cabezas de león / Shan-ghai y China Oriental
Cangrejos en salsa picante / Pekinesa
Cangrejos perlíferos / Pekinesa
Caracoles al vapor con jengibre / Hunan
Carne rehogada con brecoles / Cantonesa
Cerdo asado a la cantonesa / Cantonesa
Cerdo blanqueado con aliño de Hunan / Hunan

Cerdo con pepino / Szechuan
Cerdo en salsa agridulce (Estilo cantonés) / Cantonesa
Cerdo en tiritas con repollo encurtido / Shan-ghai y China Oriental
Cerdo guisado al estilo de Hunan / Hunan
Cerdo rojo con castañas / Pekinesa
Chin-hua chicken / Cantonesa
Codillo con azúcar cristalizado / Shan-ghai y China Oriental
Cohombros y langostinos / Fukien
Cordero guisado, Estilo Fukien / Fukien
Cordero y puerros salteados / Pekinesa
Crema de abalones / Fukien
Crepes mandarines / Pekinesa
Cuajada de soja Ma-po's / Szechuan
Cuajada de soja rebozada / Cantonesa
Cuajada de soja rebozada / Pekinesa
El cofre de las sorpresas / Shan-ghai y China Oriental
Encurtido picante de pepino / Pekinesa
Fai Lock Kar Teng (Familia feliz) / Cantonesa
Fideos calientes con carne y verdura / Pekinesa
Fideos fritos con ostras / Fukien
Gambas a la pekinesa / Pekinesa
Gambas fritas, servidas en seco / Fukien
Har Yan Heong koo - Langostinos salteados con setas / Shan-ghai y China Oriental
Hoong Siew Fei Ngap / Fukien
Jamón de Hunan, con salsa dulce / Hunan
Kay Chup Yue (Pescado con salsa agridulce) / Cantonesa
Langostinos cocidos en vino / Fukien
Langostinos con setas / Shan-ghai y China Oriental
Menestra de crujientes verduras / Pekinesa
Menestra de verduras fritas / Szechuan
Nidos con huevo de grulla / Fukien
Pato a la moda de Pekín / Pekinesa
Pato ahumado al alcanfor y té / Szechuan
Pato crujiente al estilo de Hunan / Hunan
Pato frito con jengibre y puerros / Szechuan
Pato lacado a la pekinesa I / Pekinesa
Pato lacado a la pekinesa II / Pekinesa
Pechuga de pollo salteada con gambas / Pekinesa
Pescado "ahumado" al estilo de Shanghai / Shan-ghai y China Oriental
Pescado "claro" a la cantonesa / Cantonesa

Pescado crujiente con cerdo y alubias negras / Szechuan
Pescado en salsa de Hunan / Hunan
Pescado sin espinas en salsa agri dulce, al estilo Shanghai / Shan-ghai y
China Oriental
Pollo Bang-Bang / Szechuan
Pollo Chum-Pi / Szechuan
Pollo con cacahuets / Szechuan
Pollo troceado / Fukien
Repollo rehogado agri dulce / Fukien
Rollitos de primavera pekineses / Pekinesa
Rollos fritos con cinco especias / Fukien
Sopa de aletas de tiburón / Fukien
Sopa de Melón mechado con Jamón chino / Cantonesa
Sopa de nidos de golondrina / Fukien
Sopa de raíz de loto con manos de cerdo / Hunan
Sopa para mandarines al estilo de Pekin / Pekinesa
Sopa pekinesa / Pekinesa
Sopa picante/ agria / Szechuan
Tallarines al estilo Szechuan / Szechuan
Tallarines de arroz fritos / Fukien
Verduras salteadas / Pekinesa

Cocina Fukien: Abalone en lecho de lechuga

Ingredientes

1 lata de abalone, aquí no encontraremos fresco
50 gramos o una lata pequeña de champiñones
1 cogollo de lechuga, los de Tudela van muy bien
2 cucharadas de aceite
6 cebolletas, pequeñas
6 discos finos de jengibre

Para la salsa

6 cucharadas de caldo
1 cucharada de salsa de ostras
1 cucharada de salsa de soya

1 cucharilla de maicena
1 cucharilla de azúcar
1 cucharilla de aceite de sésamo

Preparación

Cortar los champiñones por la mitad. Blanquear la lechuga, es decir hervirla en agua, por un minuto, sacarla y escurrirla bien, poner en el fondo de una fuente. En el wok calentáis las dos cucharadas de aceite, una vez caliente salteáis las cebolletas, cortadas bastante, usar también parte de los tallos y el jengibre cortado en tiritas. Una vez salteada la verdura, añadís el abalone, cortado en discos finos, salteáis un poco y añadís los ingredientes de la salsa, cuando la salsa engorde un poco vertéis todo sobre el lecho de lechuga.

Notas

Otras verduras de hojas verdes se pueden usar. Como el abalone va caro también se puede hacer el plato con el músculo blanco de las vieiras. Al ser este músculo mas tierno que el de los abalones, se puede poner entero o cortado por la mitad.

Cocina pekinesa

Ancas de rana:

Ingredientes

12 pares de ancas de las de aquí, son mas pequeñas que las chinas
6 pimientos verdes, sin pepitas y cortados en trozos
2 guindillas, de las picantes
2 dientes de ajo
2 cucharilla de jengibre bien picado
1 cucharada de alubias de soja negras, fermentada
4 cucharadas de agua
1/2 cucharilla de maicena, mezclada con una cucharilla de agua
Aceite para freír

Para la salsa

2 cucharillas de azúcar
4 cucharillas de salsa de soja
una pulgarada de glutamato
unas gotas de aceite de sésamo
2 cucharadas de vino de arroz o jerez

Preparación

Calentar el aceite en el wok y freír las ancas por dos minutos, sacar y reservar. Quitar el aceite del wok dejando solo 3 cucharadas, saltear la guindilla bien picadita, ajos, jengibre y las alubias de soja fermentadas hasta que notéis la fragancia de los ingredientes. Añadir los pimientos verdes y los salteáis hasta que estén ni crudo, ni cocidos, es decir al dente. Volver las ancas al wok, añadir el agua y los ingredientes de la salsa excepto el vino y el aceite de sésamo, cocer por dos minutos. Al final añadir la mezcla de maicena y agua, aceite de sésamo y el vino, un pequeño hervor para que engorde la salsa. Servir caliente.

Cocina de Szechuan

Anguila frita con apio (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1 anguila de al menos medio kilo

300 gramos de apio

1 trozo de jengibre fresco

2 pimientos rojos

1/2 cucharilla de sal

1/2 cucharilla de glutamato

1/2 cucharilla de azúcar

1/2 cucharilla de maicena

1 cucharada de salsa de soja

3 tazas de aceite

1 cucharilla de vinagre

1 cucharada de aceite de sésamo

1/2 cucharada de pasta de soja picante

1 cucharada de agua

Preparación

Cortar la anguila en trozos de 5 centímetros. Cortar el apio en trozos de 3 centímetros Cortar el jengibre en juliana Cortar el pimiento en tiras de 3 centímetros. Mezclar todos los ingredientes a excepción del aceite para freír y pasta de soja, mezclar bien los ingredientes. Calentar las 3 tazas de aceite en el wok y freír los trozos de anguila, cuando el aceite este bien caliente por 30 segundos, sacarlos del wok y quitar el aceite. Saltear el jengibre, pimiento y la pasta de soja con 2 cucharadas de aceite, añadir el

apio y saltearlo hasta que este "al dente", añadirle la anguila y los ingredientes que tenemos mezclados, darle al conjunto un hervor y servir.
Cocina cantonesa

Arroz frito a la cantonesa (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

300 gr de arroz
100 gr de guisantes frescos desgranados
100 gr de jamón dulce, en una loncha
2 puerros
2 huevos
2 cucharadas de salsa soja
Aceite de soja para saltear
sal
pimienta blanca
una pizca de glutamato

Preparación

Lave el arroz sólo si es necesario, métalo luego en una cacerola y cúbralo con agua fría. Encienda el fuego y lleve a ebullición, primero a fuego vivo, y después, apenas el agua empieza a hervir, disminuya la intensidad del fuego, sale, cubra el recipiente y cueza unos diez minutos. Cuele cuidadosamente el arroz y déjelo enfriar, corte el jamón en dados pequeños. En otro recipiente, con agua hirviendo salada, cueza los guisantes unos diez minutos, luego escúrralos. Batir los huevos y hacer una tortilla, picarla y reservar.

Limpie y lave los puerros, corte la parte blanca que se destinará a otros usos y use sólo la parte verde del tronco. Abra las hojas y córtelas pacientemente en tiras con unas tijeras, como si se tratara de una juliana. Corte luego estas tiras con una cuchilla y saltearlas en el wok con 3 cucharadas de aceite, (luego el exceso de aceite lo absorberá el arroz). Añada luego los guisantes y saltearlos un minuto, el puerro a las paredes del wok. Una vez salteados los guisantes, añadiremos la tortilla y el jamon, remover bien, luego agregar el arroz hervido previamente escurrido y enfriado, sazonándolo con la salsa de soja. Salpimentar y añadir una pizca de glutamato.

Siga removiendo, controlando que no se formen grumos. Sirva el arroz de inmediato, muy caliente.

Cocina de Shan-ghai y China Oriental

Arroz frito de Yangchow (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

350 g de arroz de grano largo

225 g. de gambas crudas sin pelar, mejor frescas que congeladas

8 cucharadas de aceite de semillas

2 dientes de ajo, picaditos

1 cucharada vino de arroz o jerez semiseco

Sal y pimienta negra recién molida

4 cebolletas

2 huevos grandes

225 g de guisantes, frescos o congelados

225 g. de jamón cocido, cortado en tiritas finas y no muy largas

1 1/2 cucharadas de salsa de soya espesa, en su defecto aumentáis la cantidad de la clara

3 cucharadas caldo de poll

o 1 cucharilla de salsa de soya extra espesa

Para la maceración

1/2 cucharilla escasa de sal

2 1/2 cucharillas de maizena

1 cucharada de clara de huevo

Preparación

Cocer el arroz con 1 1/2 veces su volumen de agua. Agregar 2 cucharillas de aceite al agua y llevar a ebullición. Revolver bien con cuchara de madera y seguir hirviendo hasta que el arroz haya absorbido toda el agua, quedando sólo unas gotitas alrededor del arroz. Reducir entonces el fuego al mínimo. Poner un difusor de metal bajo el cazo y dejar cocer el arroz, tapado, durante 10-15 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar el arroz. Pelar y limpiar las gambas, cortar las colas en trozos de 2 centímetros, caso de ser las gambas grandes o dejarlas tal cual si son pequeñas.

Mezclar los ingredientes de la maceración en un cuenco y echar en él las gambas troceadas, asegurándose de que se bañen bien. Meterlas en la nevera, tapadas, un mínimo de 4 horas o toda la noche. Calentar el wok

fuego vivo hasta que humee. Agregarle 2 cucharadas y bailar el wok para engrasar el fondo. Echar el ajo picado y, en cuanto tome color, agregar las gambas. Removerlas con espátula de madera durante 30 a 45 segundos o hasta que estén casi cocidas y se vuelvan rosas. Poner el vino de arroz o jerez en el wok y, en cuanto deje de sisear, retire las gambas del wok reservándolas.

Picar las cebolletas en rodajas finas y separar los aros blancos de los verdes, (partes del tallo). Batir los huevos ligeramente con una cucharada de aceite y un poco de sal. Caliente una sartén grande y llana y, cuando esté moderadamente caliente, agregar una cucharada de aceite e inclínala para que se engrase. Vertir la mitad del huevo batido, reservando el resto. Cuando esté cuajado, dar vuelta a la tortilla y freír por el otro lado unos segundos. Pasarla a un plato y cortarla en tiritas.

Revolver el arroz cocido para que quede lo más suelto posible. Escaldar los guisantes en agua hirviendo con sal durante tres minutos y escurrir. Volver a calentar el wok, limpio, a fuego vivo hasta que humee. Poner en él el resto del aceite y engrasar el wok. Saltear los aros de cebolla. Echar el resto del huevo batido y luego, inmediatamente, todo el arroz. Revolver bien, llegando al fondo del wok, donde está el huevo fluido, deshaciendo, los grumos.

Cuando el arroz este bien caliente, incorporar el jamón y revolver, luego los guisantes, volver a remover, y luego las gambas. Sin dejar de remover, agregar la salsa de soya y el caldo. Añadir la soya extra espesa para darle un color más pronunciado, si el oficiante así lo desea. Incorporar por último la mitad de las tiritas de tortilla. Servir en una fuente de servicio caliente, adornando por encima con el resto de las tiritas de tortilla y lo verde de la cebolleta.

Cocina de Shan-ghai y China Oriental

Bocaditos de pescado (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

- 1 pescado entero, de boca grande, como el mero, de un peso aprox. 1Kg.
- 2 escalonias
- 1 trozo de jengibre
- 2 cucharillas de sal
- 1 cucharilla de glutamato
- 1 cucharada de jerez
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de vinagre

3 cucharadas de tomate concentrado
1 cucharilla de maicena
6 cucharadas de aceite
Una ramita de perejil

Preparación

Una vez bien limpio el pescado, le quitáis la cabeza y la cola, hacerlo con un corte limpio, ya que se usaran posteriormente. La carne del cuerpo, la separareis de la espina y la cortareis en pequeños bocaditos. Poner los trozos de pescado con las escalonias y el jengibre picados, 1 cucharilla de sal y glutamato asi como la cucharada de jerez, por 20 minutos.

Mezclar 1 cucharilla de sal, las tres cucharadas de azúcar, vinagre y tomate asi como la cucharilla de maicena, reservar. Calentar el aceite y freír la cabeza y la cola, a la cabeza hay que darle un aspecto agresivo, con la boca bien abierta, os podéis hacer ayudar para mantenerle la boca abierta con un palito u objeto similar, o metiéndole un rábano etc. etc., fritas ya la cabeza y cola, añadís el pescado que teníais en maceración y lo freis.

Sacáis a fuente de servir la cabeza y la cola, poniéndolas en su lugar, entre la cabeza y la cola ponéis los bocaditos de pescado. Con 3 cucharadas de aceite cocéis la mezcla de los ingredientes para el agridulce los ponéis a cocer hasta que obtengáis una salsita, rociáis con ella los bocaditos de pescado, no le pongáis ni a la cabeza ni a la cola. A la boca le podéis poner un pescadito pequeño como si lo estuviera comiendo, o cualquier otro detalle. Adornar con perejil.

Cocina cantonesa

Brotes de soja rehogados (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

250 g. de brotes de soja
2 cucharadas de aceite de cacahuete o vegetal
2 cebolletas, cortadas en trozos de 2-3 cm., reservando por separado las partes blanca y verde
2 rodajas finas de raíz fresca de jengibre, pelada
1/4 cucharilla de sal
1 cucharada de salsa de ostras

Preparación

No lave los brotes de soja si vienen embalados en plástico, pero refrigérelos hasta que los vaya a cocinar. (Al refrigerarlos se conserva mejor el crujiente después de cocinarlos). Si los lava, escúrralos muy bien antes de refrigerarlos 2-3 horas antes de cocerlos.

Caliente un wok a fuego vivo hasta que empiece a salir humo. Agregue el aceite y dé vueltas al wok. Ponga la parte blanca de las cebolletas y en cuanto empiece a sisear, añada las rodajitas de jengibre. Eche los brotes de soja en el wok. A fuego vivo, rehóguelos pasando un cucharón o espátula metálica por el fondo del wok y sacudiéndolos y removiéndolos enérgicamente unos 2 minutos para que se hagan por igual. Espolvoree de sal hacia el final del tiempo de cocción; agregue las partes verdes de la cebolleta.

Los brotes de soja tienen que quedar crujientes y soltar muy poca agua. Páselos a una fuente de servicio caliente. Moje con la salsa de ostras mezclando ligeramente con un par de palillos o un tenedor, y sirva.

Cocina de Shan-ghai y China Oriental

Cabezas de león (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

450 g. de col de apio china

6 castañas de agua, frescas o en conserva

400 g. de magro de cerdo y 100 g. de tocino, toscamente picados juntos

2 cucharadas de salsa de soja, si usáis la espesa mejor

1 cucharada de vino de arroz o jerez semiseco

1 cucharilla de azúcar moreno

2 1/2 cucharadas de maizena

3 cucharadas aceite de semillas

3 tazas de caldo de pollo

3 cucharillas de fécula de patata

Preparación

Limpiar la col china y escurrirla bien. Cortar las hojas en tiras de 5 x 2 centímetros aprox, el troncho cortarlo en discos finos, dándoles forma de flor, estrella etc, partes finas de troncho dejarlas tal cual.

Las castañas de agua picarlas muy menudas, bien en daditos o juliana fina. La carne y tocino, bien picados, los ponemos en un bol y le añadimos unas cucharadas de agua, revolvemos bien con la mano, hasta que la carne quede untuosa al tacto. Para ablandar la carne, coger en forma de pelota y tirarla violentamente sobre el bol, varias veces. Agregaremos a la carne la salsa de soya, el vino o jerez, las castañas de agua y el azúcar, mezclando bien. Dividiremos la mezcla en cuatro porciones, para formar cuatro bolas, que posteriormente serán las Cabezas de loen. Desleír la maicena en agua, para hacer una pasta, pasar las bolas de carne por esta pasta.

Calentar el wok a fuego moderado y poner el aceite. En cuanto empiece a formar humo, freír las bolas rebozadas, de dos en dos, hasta que se doren bien por todos lados. Pasar las bolas a una fuente, dejando el aceite en el wok.

Agregar las partes del troncho del repollo al aceite y rehóguelas unos 30 segundos, añadiendo entonces las partes de las hojas, rehogando todo junto 1 minuto. Retire del fuego. Pasar la mitad del repollo al fondo de una cazuela grande, resistente a la llama. Colo-car encima las bolas de cerdo y cubri-las con el resto del repollo, rebañando bien el aceite. Agregar el caldo. Llevar a ebullición, reducir el fuego y deje cocer despacio y tapado durante 2 horas. Para servir, coloque el repollo debajo y alrededor de las bolas de carne para dar el efecto visual de unas cabezas de león con sus melenas. Para espesar la salsa, desleír la fécula de patata en un poco de agua y agregue a la salsa, removiendo hasta que espese. Vierta sobre el cerdo.

Notas

Las albóndigas de cerdo y la col china de este plato se colocan de forma que recuerden cabezas de loen con sus cabelleras. la creencia popular afirma que quien lo toma alcanza las cuatro cosas más apetecidas por los chinos: buena suerte, prosperidad, longevidad y felicidad. (Y QUIEN NO)
Cocina pekinesa

Cangrejos en salsa picante (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

2 bueyes de tamaño mediano/pequeño
2 escalonias
3 dientes de ajo

1 cucharada de guindilla, bien picadita. También se puede usar tabasco o salsa similar
1 cucharilla de
azúcar 1 cucharada de salsa de soja
2 cucharadas de concentrado de tomate
1 taza de caldo
2 hojas de cilantro bien picaditas
1 cucharilla de polvo de jengibre o 1 cucharada de jengibre fresco
Maicena y sal

Preparación

Los cuerpos de los bueyes se cortan en trozos, les quitaremos las branquias y los órganos digestivos, especialmente unas bolsitas que tienen cerca de la boca, ya que amargan.

Las pinzas y patas, las aplastaremos para que se resquebrajen, así cocerán más rápido y serán más fáciles de comerlas. Los trozos del caparazón, los pasaremos por maicena y los freiremos, una vez a punto los sacaremos del wok y reservaremos en lugar templado. Al final de esta fritura, en el wok nos quedan que quedar como dos cucharadas de aceite. Salteamos escalonias y ajos, estos bien picados, después añadir la guindilla picada, condimentando con el azúcar, salsa de soja, tomate concentrado y jengibre, saltear todo el conjunto. Verter de golpe el caldo caliente y dejar que se reduzca durante un minuto a fuego vivo. Añadir los trozos de cangrejo, así como patas y pinzas, cocer a fuego lento durante media docena de minutos. La salsa tiene que quedar algo espesa.

Servir caliente, adornar con algunas hojas de berros o producto similar.

Notas

Aunque este plato se sirve en todas las zonas del lejano oriente, parece ser que su origen es pequinés, así que lo incluyo en este apartado
Cocina pekinesa

Cangrejos perlíferos (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

2 cangrejos, aquí podríamos utilizar dos nécoras o un buey, los chinos usan cangrejos de los manglares (*Scylla serrata*), cangrejos nadadores

(Liocarcinus, también Portunus), cangrejos de cruz (Charybdis cruciata) o cangrejos chinos o guantes de lana, (creo que es el Eriocheir sinensis)
24 huevos de codorniz, según el tamaño del caparazón del cangrejo igual hay que utilizar menor cantidad
1 clara de huevo gallina
1 pequeña pieza de jengibre
1 escalonia

Para la salsa

1 cucharilla de glutamato
1 cucharilla de sal
1 cucharilla de azúcar
1 cucharada de vino de arroz o jerez
1 cucharilla de aceite de sésamo
1 cucharada de maicena
1 taza de caldo

Para saltear

2 cucharadas de aceite

Preparación

Quitar entera el caparazón del cangrejo, su interior, que lo habréis sacado entero lo partís en 4/6 trozos. Las patas las partís, aplastándolas un poco con la hoja de un cuchillo, en un recipiente para cocer al vapor, cocéis por 5 minutos las patas y el caparazón para que se pongan de bonito color rojo. Cocer los huevos de codorniz, a la mitad de los que vayáis a usar, les quitáis la cascara y los volvéis a cocer en agua salada por un corto tiempo, 2 minutos, el resto de los huevos, sin quitarles la cascara pero rompiendo esta para que tenga fisuras, los volvéis a poner a cocer, añadiendo al agua té negro y una cucharilla de salsa de soja, los cocéis durante media hora, luego cuando les quitéis la cascara parecerán pequeñas perlas negras beteadas. (Los huevos de gallina admiten esta manipulación y quedan muy bonitos, parecen de mármol negro con betas).

Picar en tiritas la escalonia y jengibre. Mezclar bien todos los ingredientes para la salsa. En un wok, ponéis las dos cucharadas de aceite y cuando esté caliente le añadís la escalonia y el jengibre, lo saltáis por unos segundos, le añadís los trozos de cangrejo, salteando hasta que la carne del cangrejo este a punto.

Le añadís la salsa, dejar que cueza hasta que la salsa engorde un poco.

Sacar a una fuente, Reconstruir los cangrejos, metiendo los trozos de carne

en el caparazón, esconder algunos huevos de codorniz en su interior. Ponéis las patas en sus posiciones, adornáis con perejil o algunas hojas de berros, canónigos etc.

Ponéis la salsa por encima de los cangrejos. Batís la clara del huevo hasta punto de nieve, tomáis unas porciones y las escaldáis unos segundos y la espuma coagulada la ponéis entre los dos cangrejos, simulando la espuma que suelen sacar por la boca los cangrejos cuando están vivos y fuera del agua.

Cocina de Hunan

Caracoles al vapor con jengibre (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

Lo verde de 2 cebolletas

250 g. de caracoles, (en conserva son validos)

100 g. de jamón de Hunan, el serrano hace las veces, cortado en tiras

2 trozos de raíz de jengibre, en tiritas

15 g. de manteca muy fría cortada en daditos

5 cucharadas de buen caldo

1/4 cucharilla de glutamato

2 cucharillas de grasa de pollo

1/2 cucharilla de sal

Arroz hervido, para servir

Sal y pimienta a partes iguales, para mojar

Preparación

Cortar lo verde de las cebolletas por la mitad, atar en un nudo la parte más verde, y la más tierna cortarla en trozos. Reservar. Poner los caracoles escurridos en un cuenco refractario. Distribuir por encima las tiras de jamón, agregar los palitos de jengibre, los nudos de cebolleta y luego los trocitos de manteca. Poner el cuenco en un soporte dentro de un hervidor y llevar a ebullición el agua de éste. Tapar y cocer al vapor hasta que estén cocidos. Quitar los nudos de cebolleta y el jengibre. Pasar el resto a un cuenco de servicio. Poner el caldo, glutamato, cebolleta reservada y grasa de pollo en un cacito. Llevar a ebullición y sazonar con sal, mojar los caracoles con ello. Servir el plato, que es medio sopa, medio estofado, en su cuenco, acompañado de arroz blanco. Se mojan en la mezcla de sal y pimienta antes de comerlos.

Cocina cantonesa

Carne rehogada con brécoles (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

50 g. de cadera o de falda en un filete
250 g. de brécoles
6 cucharadas de aceite de cacahuete o vegetal
1 cucharilla de sal
4 dientes de ajo, picaditos
3 cebolletas, en trozos de 2-3 cm., reservando por separado lo blanco y lo verde
1 cucharada de vino Shaohsing o jerez semiseco
Cebolletas pequeñas, para adornar (optativo)

Para el adobo

1/4 cucharilla de azúcar
1/4 cucharilla de sal
1 1/2 cucharilla de salsa de soya
1 1/2 cucharilla de salsa de soya espesa
1/4 cucharilla de pimienta negra recién molida
2 cucharillas de vino Shaohsing o jerez semiseco
1 1/2 cucharilla de fécula de patata o tapioca

Para la salsa

2 cucharillas de salsa de soya espesa
1 1/2 cucharadas de salsa de ostras
1 cucharilla de fécula de patata o tapioca

Preparación

Corte la carne en rectángulos de 4 x 3 cm. y 5 mm. de grosor. Póngalos en un perol. Agregue todos los ingredientes del adobo y 1 cucharada de agua, y revuelva enérgicamente con palillos o con un tenedor para que la carne se bañe bien. Vuelva a remover. Esta operación es imprescindible para que la carne quede suave y tierna. Refrigere 20-30 minutos. Mientras, pele y tire la capa exterior de los tallos de los brécoles. Corte el resto en trozos. Mezcle los ingredientes de la salsa con 6 cucharadas de agua y reserve.

Ponga a hervir un cazo grande de agua. Añada 1 cucharada del aceite y la sal, luego eche los brécoles, lleve nuevamente a ebullición y deje que hierva unos 3 minutos. Escorra, luego enfríe al chorro de agua fría y vuelva a escurrir. Caliente un «wok» a fuego vivo hasta que salga humo. Agregue el resto del aceite y dé vueltas al «wok». Agregue el ajo y la parte blanca de la cebolleta, remueva con un cucharón de «wok» o con espátula metálica varias veces.

Incorpore la carne, saltéela y revuelva 1-1 1/2 minutos. Vierta el vino o jerez por el borde del «wok», encima de la carne, y mientras sisea, no deje de remover. Cuando ya no sisee y todavía no esté hecha la carne, páselo a una fuente caliente, escurriendo bien. Añada la parte verde de la cebolla y los brécoles y revuélvalos hasta que estén bien calientes, reduciendo el fuego si fuese necesario. Aparte los brécoles hacia los lados y vierta la salsa en el centro, dando una vuelta. Cuando la salsa comience a formar burbujas, ponga la carne en el «wok» y revuélvalo todo hasta que los brécoles estén muy calientes. Páselo a una fuente caliente y sirva, adornado de borlas de cebolleta, si gusta.

Cocina cantonesa

Cerdo asado a la cantonesa (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1 trozo de cerdo deshuesado y sin corteza de 1 kg., como jamón, paletilla, lomo, magro, etc., con algo de tocino
2 cucharadas de miel líquida
2 cucharadas de salsa hoisin, comprada o hecha en casa
2 cucharadas de salsa amarilla de soja molida
4 cucharadas de salsa de soya líquida
6 cucharadas de azúcar
1 cucharada de vino Shaohsing o jerez semiseco
1 cucharilla de sal de sal

Preparación

Secar la carne con papel absorbente y cortarla en 4 tiras a lo largo. No quitéis el tocino para que quede más jugoso al asarlo. Dar 4 cortes en diagonal a lo ancho de cada tira de cerdo, hasta las 3/4 partes del espesor, sin separar las tiras. De este modo penetrará mejor el adobo (y es la presentación tradicional).

Mezclar los ingredientes, a excepción de la miel, para la maceración en un perol. Añadir las tiras de cerdo y cubrirlas bien con el líquido, pinchándolas con un tenedor para que penetre mejor. Dejar la mezcla a la temperatura ambiente 4 horas, dando vueltas a las tiras cada 30 minutos con un tenedor, con el que las pinchareis.

Calentar el horno a 190 grados C. Cuando esté caliente, escurrir las tiras de cerdo, reservando el adobo, y ponerlas una junto a otra sobre una rejilla en la parte superior del horno. En la ranura inferior poner una rustidera con 1-2 cm. de agua. Hornear 30 minutos. Al cabo de este tiempo, la carne estará tostada con un tono marrón-rojizo. Sacar la rejilla del horno, pasar cada tira de carne por el adobo y ponerla de nuevo en el horno del otro lado. Hornear 20-25 minutos. Pasar las tiras a otra rejilla, (fría). Untarlas inmediatamente, la carne tiene que estar muy caliente, con miel por todos los lados, incluido el interior de los cortes.

En un cacito llevar a ebullición el líquido de maceración reservado y el de la rustidera, reducir los dos líquidos hasta obtener una salsa, pasarlo a una salsera caliente, Trinchar la carne, presentar armadas las tiras y servir con la salsa.

Notas

Tradicionalmente se asa a la parrilla, así que el que pueda lo haga a la parrilla, Los tiempos serán menores haciendo a la brasa, si estas están fuertes. Si la hacéis a la parrilla, a mitad de la cocción, metéis las piezas de carne en la marinada. Los tiempos de horno son orientativos y dependen, como es obvio, del grosor de las tajadas. Cuando trocéis la carne, hay que hacerlo con un cuchillo muy afilado, ya que hay que volver a reconstruir las piezas como si no estuvieran cortadas. Podéis adornar el plato con unas verduras crudas torneadas.

Cocina de Hunan

Cerdo blanqueado con aliño de Hunan (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

700 g. de magro de cerdo en un trozo
3 dientes de ajo
3 lonchas de raíz de jengibre
2 cucharadas de mostaza en polvo
1 cucharilla de glutamato
4 cucharadas de salsa de soya

3 cucharadas de vinagre de vino
2 cucharillas de aceite de sésamo
1/2 tacita de salsa de chile

Preparación

Blanquear el cerdo en agua hirviendo durante 5 minutos, escurrir y pasar a un castillo de cocción al vapor, cocerlo al vapor, tapado, durante 40 minutos, añadiendo agua al hervidor si hiciera falta. Aplastar y picar los ajos. Combinándolos con el jengibre, mostaza, glutamato, salsa de soya, vinagre, aceite de sésamo y salsa picante. Ligar una salsa Una vez tierno el cerdo, cortarlo en lonchas de unos 3 mm. de espesor, y éstas en tiras de 5 x 4 cm. Colocar las tiras de cerdo en una fuente de servicio, riegue con la salsa y servir de entremés.

Cocina de Szechuan

Cerdo con pepino (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

1 solomillo de cerdo o 250 gr. de magro
2 pepinos pequeños
2 pimientos rojos, medianos/pequeños
2 cebollas medianas
1 trozo de jengibre fresco
2 cucharadas de salsa de soja
2 cucharillas de maicena
1 cucharilla de glutamato
1 cucharilla de sal
1 cucharilla de azúcar
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de pasta de soja picante
3 tazas de aceite
2 cucharadas de agua

Preparación

ortar la carne en dados y le añadís 1 cucharada de salsa de soja y una cucharilla de maicena, mezclando bien todo. Cortar el pepino en dados. Mezclar los dados de cerdo y pepino y freírlos por 30 segundos. Picar la cebolla, pimientos y jengibre en juliana, que no sea muy fina. Mezclar, la cucharilla de glutamato, sal, azúcar, maicena con la cucharada de vinagre, salsa de soja, aceite de sésamo y las dos cucharadas de agua. La cebolla, jengibre y pimiento lo saltearemos en el wok con una cucharada de aceite, le añadiremos la cucharada de pasta picante de soja y el cerdo con el pepino, saltearemos el conjunto rápidamente a fuego bien vivo, terminado el salteado le añadiremos la mezcla de ingredientes líquidos que tenemos previamente preparada y una cucharada de aceite, una vez levantado el hervor, sacar del fuego y servir.

Cocina cantonesa

Cerdo en salsa agridulce (Estilo cantonés) (enviada por: Fernando Villanueva)

Ingredientes

500 gramos de carne cerdo, (2 solomillos)

1 huevo

3/4 cucharilla de sal

1/4 cucharilla de glutamato sódico

1 cucharilla de salsa de soja

1 cuchara sopera de maicena

2 discos de piña

1 tomate

2 ruedas de cebolla

2 dientes ajos

2 ramas de apio

Perejil un golpe

6 Cucharadas de vinagre

6 cucharadas de azúcar

1 cucharada de salsa Workchestershire

1 cucharada de concentrado de tomate

Aceite él suficiente para bañar bien las piezas de carne cuando se frían

6 cucharadas de agua

Preparación

ortar el cerdo en bocaditos. Ponerlo a marinar en la siguiente preparación: 1 huevo, ¼ de cucharilla de sal y de glutamato, 1 cucharilla de salsa de soja, 4 cucharadas de maicena. Una vez marinado, 1 hora, freirlo en el wok. La temperatura tiene que se media, así que los pasaremos por el fondo (máximo calor) y los iremos subiendo a las paredes, en 1 minuto max. 2 las piezas estarán doradas y crujientes, las sacaremos a una fuente caliente. Previamente habremos preparado la salsa agrídulce de la siguiente manera: Primero la cebolla en aros o trozos burdamente cortados, el ajo picado, el apio cortado en trozos, el tomate sin piel ni simientes lo picaremos, la piña cortada en cuadraditos, un golpe de perejil, todo lo saltearemos por unos segundos, tiene que quedar medio crudo, lo apartamos y ponemos el azúcar, agua y vinagre a cocer, una vez empieza a cocer le añadimos la salsa de worchestershire y el concentrado de tomate, así como media cucharilla de sal y 1 cucharada de maicena, una vez empieza a hervir y la salsa haya espesado un poquito, mezclamos con los vegetales, unos 30 segundos y con el conjunto bañaremos el cerdo que lo tendremos en la fuente de servir. Servir caliente.

Notas

La armonía del plato es que los ingredientes tengan un tamaño parecido. Los bordes de la fuente se pueden adornar con unos cortes de piña, con la forma de alas de mariposa y media cereza roja en almíbar que haga de cuerpo de la mariposa. La cocina cantonesa, usa normalmente piezas de carne de cerdo de las más económicas, es decir contienen buena dosis de tocino. Yo habitualmente, cuando oficio este plato, utilizo solomillo de cerdo y en mi opinión el plato queda menos pesado y más a mi gusto, aunque lo suyo es que la carne tenga tocino, como por ejemplo panceta magra.