

Wok estirio



Primer plato
Tipo de receta



60 Minutos
Preparación



Fácil
Dificultad



Ingredientes para 4 personas

400 gr de filetes de cerdo
1 clara de huevo
1 cucharada de maizena
2 – 3 cucharadas de aceite de cacahuete

Sal y pimienta
300 gr de calabaza
1 manojo de cebolletas
2 dientes de ajo
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharada de pasta de curry
1 cucharada de vinagre de arroz
2 cucharadas de salsa de soja
125 ml de agua o de caldo
50 gr de pipas de calabaza tostadas
Aceite de pipas de calabaza
Hierbas aromáticas

Preparación

Cortar los filetes de cerdo en tiras, batir ligeramente la clara y mezclarla con la maizena y 1 cucharadita de aceite de cacahuete. Salpimentar la carne y ponerla en el adobo al menos 15 minutos.

Poner el wok en el fuego y echarle un poco de aceite de cacahuete, freír las tiras de carne y retirar cuando estén listas. Cortar en trozos medianos la calabaza y las cebolletas, poner la calabaza en el wok con un poco más de aceite y luego echar la cebolleta, saltearlo. Llevar la verdura a los bordes del wok, y en el centro rehogar el ajo picado en aceite de pipas de calabaza. Añadir azúcar, vinagre, soja, curry y agua, poner de nuevo las verduras y dejarlo cocer todo unos 3 minutos. Por último poner la carne para que se caliente.

Poner el resultado en un plato y adornarlo con las pipas de calabaza y las hierbas aromáticas.

Sugerencia: la guarnición ideal es el arroz basmati o pasta para wok, que será cocinada junta con la verdura.

Fuente de la receta: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch