

# Mostaza China



## Notas interesantes

*Su nombre científico es **Brassica cernua***

*Se puede comer cruda como en ensaladas, o cocinada, ya sea en comidas de tipo oriental, guisos, con huevo, con arroces*

*Es familia del repollo por lo que se le conocen propiedades anticancerígenas*

## Algunas recetas con Mostaza China

### Picadillo Chino

Picar vegetales como vainicas, brócoli, coliflor, frijoles nacidos, zanahoria, chile dulce, cebolla, ajo y mostaza china. Hacer tiritas de Res, Pollo, Cerdo Camarón

Saltear en aceite + sal los vegetales en el wok, remover antes de que se suavicen. Dejar los frijoles y mostaza china para el final pues requieren de menos tiempo de cocción. Cocinar la carne previamente arreglada y sola, cuando la carne este lista, agregar los vegetales.

#### Para la Salsa:

2 tazas de agua (500ml o medio litro), 2 cucharadas de maicena, 1 cubito de pollo, 1 o mas cucharadas de salsa de soya dependiendo del color deseado, recordar que la misma contiene sal.

Mezclar bien y agregar al wok con las verduras y la carne, cocinar a fuego bajo hasta punto de ebullición, donde espesa y retirar inmediatamente del fuego.

Opcional: le pueden agregar semillas de marañon. Se puede comer solo o con arroz blanco



## Información nutricional

- Es un alimento muy bajo en calorías y que tiene una cantidad apreciable de ácido fólico, de vitamina C y de fibra

## ENSALADA CHINA

**Pasta de miso y jengibre:** Jengibre 1 cda, Ajo 2 dientes, Pasta de chile 1 cda, Azúcar rubia 1 cda, Aceite de ajonjolí 1 cda, Jugo de lima 1 cda

**Ensalada:** Cebolla de verdeo 2, Repollo colorado 150 g, Repollo blanco 150 g, Frutas estrella 1, Carne de pollo 500 g, Aceite vegetal 60 cc, Pasta de miso 2 cdas, Arvejas 125 g, Hojas de mostaza 100 g, Semillas de ajonjolí 1 cda

**Aderezo:** Pasta de miso 2 cdas, Jugo de lima 1 cda, Sal y pimienta de Sichuan

### PREPARACIÓN:

Pasta de miso y jengibre

Ensalada china salsa blanca aliño Unir el jengibre rallado con los dientes de ajo, la pasta de chile, el azúcar rubia, el aceite de sésamo y le jugo de lima. Mezclar hasta formar una pasta.

Ensalada

Cortar la cebolla, los repollos y la fruta estrella en juliana, reservar. En un bol colocar el pollo cortado junto con 2 cucharadas del aceite y dos cucharadas de la pasta de miso, mezclar. Calentar una sartén o grill y cocinar las piezas de pollo. Unir el pollo con los vegetales cortados, las arvejas, las hojas de mostaza y las semillas de ajonjolí.

Aderezo

Preparar el aderezo con la pasta de miso, el jugo de lima y el aceite, salpimentar.

