

Mostaza China

Algunas recetas con 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

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.

