GUÍA DE RECETAS: Salteados

Los salteados son una excelente opción para usar una mezcla de productos frescos o congelados al término de la semana. Elija un grano, una proteína, una verdura o dos y una salsa
Rinde: 4 porciones

Granos o fideos – 4 tazas de arroz (fresco o sobrantes), cebada o cuscús, todos cocidos; 8 onzas, secas, o 4 tazas, de fideos orientales o espagueti, cocinados.

Proteína – 8 onzas, cocido o 12 onzas, fresco, sin hueso ni pellejos de pechugas de pollo o muslos – corte en piezas pequeñas, rebane la carne de res baja en grasa o puerco, o pescado y mariscos; 12 onzas de tofu extra firme en cubitos; 2 tazas de frijoles de soya (también llamado edamame o mukiname); 4 onzas de nueces picadas

Verduras (frescas o congeladas) – 3 tazas de cebollas, zanahorias, apio, champiñones, ejotes, calabacines, pimientos, espinaca, bróculi, coliflor, repollo, guisantes partidos, repollo chino

Salsa – 1 ½ a 2 cucharadas de salsa de soya; 4 cucharadas de salsa tereyaki, barbacoa coreana o salsa bulgogi, salsa de cacahuate o salsa de naranja; también, trate de mezclar su propia salsa usando las recetas que están a continuación, en la sección Consejos para el éxito

Hierbas, especias y verduras aromáticas – 2 cabezas de ajo picado, 1 cucharada de jengibre fresco o molido, ½ taza de cebolletas o cebollines, picados, ½ taza de cilantro picado, escamas de pimiento rojo machacadas

Planificación de Comidas con Confianza

COLORADO STATE UNIVERSITY EXTENSION

Con la cooperación de la Extensión de Colorado State University, el Departamento de Agricultura de los EE.UU. y de los Condados de Colorado. Los programas de la Extensión se encuentran disponibles para todos, sin ningún tipo de discriminación. Para simplificar la terminología técnica, nombres o productos y equipo registrados serán utilizados ocasionalmente. No se apoya ningún nombre de producto intencionalmente ni se implica ningún criticismo de productos no mencionados.

PROCEDIMIENTO y CONSEJOS

Paso 1:
Cocine el arroz o los tallarines de acuerdo con las direcciones del paquete y ponga a un lado. Manténgalos tibios.

Paso 2:
Sáltese este paso si usted va a usar granos de soya o nueces como su única proteína. Marine la carne o pescado con un poco de salsa de soya, 1 cucharadita más o menos, por unos minutos.

Paso 3:
Corte las verduras en piezas pequeñas y ponga a un lado.

Paso 4:
Caliente una cucharada de aceite de canola o vegetal en una sartén grande. Ponga la carne marinada con 1 cucharada de harina, más o menos. Saltee la carne hasta que se cueza (pollo a 165° F, carne de res y puerco a 145° F, pescado 145° F o hasta que se opaque y la carne del pescado se escame cuando se le pique con un tenedor). Retire de la sartén y ponga a un lado.

Paso 5:
Ponga nuevamente la sartén a media temperatura y añada ½ cucharada de aceite la sartén y saltee la cebolla, ajo y jengibre, si se usa, por unos 30 segundos. Añada las verduras y saltee por otros 1-2 minutos.

Paso 6:
Añada los granos de soya y nueces, si se usa, y/o la carne cocinada. Añada la salda que elija. Cocine hasta que todo se haya calentado completamente. Si usted usa tallarines o espagueti, póngalos todos juntos. Si usted usa arroz o cualquier otro grano, sírvalo a un lado o cúbralo con una mezcla de proteína/salsa. Cubra con cebollines y/o cilantro, si se usan.

Consejos para el éxito:

- El usar una sartén antiadherente ayudará a evitar que el pescado se pegue durante la cocción.
- Salsa tipo Hoisin con limón amarillo: Mezcle el jugo de ½ limón, 3 cucharadas de salsa tipo Hoisin y 1 cucharada de aceite de canola o cualquier otro aceite vegetal.
- Salsa tipo Honey-Soy picante: Mezcle el jugo de ½ limón amarillo, 2 cucharadas de salsa de soya, 1 cucharadas de miel y 1 cucharadita de salsa sriracha. Ajuste la cantidad de miel y de la sriracha de acuerdo con sus preferencias.
- Si usted quiere tener más salsa, disuelva 1 cucharadas de almidón en una taza de agua o consomé. Añada a la sartén después de poner las verduras. Deje hervir por unos 20 segundos para cocer completamente el almidón.
-