

Camarones y Tirabeques



Sirve:

4 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

Agregar un Comentario

1½ libra de
camarones crudos
(680
g)

½ libra de
tirabeques frescos
(230
g)

10 ajos tiernos, cortados
2 cucharadas de
jerez
(30
ml)

5 cucharadas de
salsa de soja
(75
ml)

1 cucharada de
maicena
(8
g)

Preparación :

1. Pela y desvena los camarones. Elimina las puntas de los tirabeques y los filamentos de los lados.
2. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade los camarones y saltea 5 minutos hasta que se pongan rosas.
3. Añade los tirabeques y los ajos tiernos. Tapa y cocina 5 minutos. Reduce el fuego a bajo.
4. En un bol pequeño, mezcla el jerez, la salsa de soja y la maicena. Añade al wok, removiendo constantemente.
5. Sazona al gusto y sirve.

Consejos:

- Puedes servirlo con arroz o fideos chinos.

Información nutricional por ración

Calorías: 247

Grasa Total: 3g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 259mg
Sodio: 1011mg
Carbohidratos: 13g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 38g
