Carne & Bok Choy Lo Mein

Sirve:

6 raciones, como plato principal

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
6 Qt. (5.6L) Culinary Basket
7 Qt./6.6 L Wok with Cover
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

El Lo Mein es un plato de fideos chinos que tradicionalmente se hace con fideos de trigo y huevo. El Lo Mein con carne y bok choy es una variación de las muchas posibilidades de este plato para una comida deliciosa y nutritiva.

16 onzas de fideos chinos Lo Mein (454 g)
1 ½ libras de falda, limpia y cortada en tiras finas en diagonal (680 g)
1 cucharada de salsa de soja, baja en sodio (15 ml)
1 taza de cebolla, cortada con Cono #2 (160 g)
2 tazas de apio, tallos y hojas, cortado con Cono #2 (202 g)
2 tazas de Bok Choy, lavado y cortado en tiras finas (140 g)
2 cucharada de jengibre, rallado con Cono #1 (17

g)
2 cucharadas de ajo,
rallado con Cono #1
(17
g)
1 manojo de
cebolletas, parte verde y blanca, cortadas en rodajas finas
¼ taza de
salsa de soja, baja en sodio
(60
ml)
½ taza de
caldo de carne o pollo, bajo en sodio
(120
ml)
1 cucharadita de
aceite de sésamo tostado
(5
ml)

Preparación :

1. Llena tres cuartos de la unidad con agua y mete la cesta culinaria. Pon a fuego medio-alto y lleva el agua a ebullición.
2. Pon los fideos en agua hirviendo y cocina según las instrucciones del paquete. Cuando estén hechos, apaga el fuego. Pon las asas en la cesta culinaria y sácala cuidadosamente del agua. Escurre y enjuaga los fideos con agua fría. Vacia el agua de la unidad y pon la cesta culinaria con los fideos otra vez en la unidad. Reserva.
3. En un bol, mezcla la carne y la salsa de soja.
4. Precaleinta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade la carne y saltea 2 - 4 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que se dore. Saca la carne y reserva.
5. Añade la cebolla y saltea 1 - 2 minutos, removiendo para que se cocine uniformemente.
6. Añade el apio y saltea 1 - 2 minutos, removiendo mientras se cocina.
7. Añade el bok Choy y saltea 2 minutos.
8. Añade el jengibre, el ajo, la cebolleta y la carne. Saltea 1 - 2 minutos más.
9. En un bol pequeño, mezcla la salsa de soja, el caldo y el aceite de sésamo. Vierte sobre el salteado.
10. Pon los fideos chinos en un bol, añade los demás ingredientes y mezcla bien.
11. Sirve inmediatamente.

Consejos:

- Sustituye la carne por pollo o cerdo.
- Añade otras verduras: zanahorias, guisantes o pimientos.
- Sustituye los fideos Lo Mein por fideos finos de arroz.

Información nutricional por ración

Calorías: 546
Grasa Total: 16g
Grasa Saturada: 6g
Colesterol: 68mg
Sodio: 1222mg
Carbohidratos: 66g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 5g
Proteína: 35g