

Chapchae Coreano



Sirve:

3 raciones

Pieza:

1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover
5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover
small mixing bowl
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El Chapchae o Japchae, es uno de los platos de fideos coreanos más populares. Los fideos de boniato absorben mucho sabor, por lo que este plato dista mucho de ser suave, pero sigue siendo bastante delicado. Es un plato abundante, pero no va a hacer que te sientas pesado.

Plato Principal

2 cucharadas de
azúcar
(30
g)
4 cucharadas de
salsa de soja o sustituto de salsa de soja (mira la receta más
abajo)
(60
ml)
½ libra de
fideos coreanos de boniato
(227
g)
1 cebolla, cortada con Cono #4
3 ajos tiernos
cortados a lo largo y luego en trozos de 2 cm de largo
2 zanahorias, cortadas con Cono #4
2-3 cabezas de
ajo, picadas
2 cucharadas de
semillas de sésamo
(30
g)
1 taza de
setas shitake, picadas
(145
g)
½ libra de
espinacas frescas, picadas
(227

g)

Sustituto de Salsa de Soja

4

cucharadas de caldo de verduras, carne o pollo (60 ml) 4

cucharaditas de vinagre balsámico (20 ml) 1

cucharada de melaza oscura (15 ml) $\frac{1}{4}$

cucharadita de jengibre (1.25 ml) 1

pizca de pimienta negra 1

pizca de ajo en $1 \frac{1}{2}$

polvo tazas de agua (350 ml)

Preparación :

1. Mezcla el azúcar y la salsa de soja en un tazón pequeño y reserva.
2. Pon aproximadamente 8 tazas de agua (1,9 L) en el wok a fuego medio y lleva a ebullición. Agrega los fideos, pon a hervir de nuevo y cocina sin tapar durante unos 5 minutos. Cuela y corta los fideos en trozos de 6 o 7 pulgadas. Pon los fideos en un tazón mediano y reserva.
3. Pon el wok otra vez en el fuego. Añade las zanahorias, la cebolla, el ajo y las semillas de sésamo y saltea hasta que estén suaves, aproximadamente 1 minuto.
4. Añade las espinacas, los fideos y la mezcla de soja en el wok. Remueve otros 2-3 minutos. Retira del fuego y sirve.

Sustituto de Salsa de Soja

1. Pon la cacerola de un cuarto a fuego medio y remueve todos los ingredientes. Cocina a fuego lento durante unos 15 minutos.
2. Cuando se enfríe, vierte en una jarra y mete en la nevera.

Consejos:

- Puedes sustituir los fideos de boniato por fideos de celofán.
- El tamari es una alternativa sin trigo a la salsa de soja

Información nutricional por ración

Calorías: 281
Grasa Total: 5g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 22mg
Sodio: 921mg
Carbohidratos: 52g
Fibra 9g
Dietética:
Azúcar: 16g
Proteína: 12g