

Taller de cocina realizado en la Universidad de León

30/03/2014



西班牙萊昂大學孔子學院
LEÓN, ESPAÑA



1- Berenjenas al estilo Yu Xiang



Ingredientes:

- Berenjena (preferible que sea china)
- Bacalao desmigado o cualquier otro tipo de pescado
- Carne de cerdo picada
- Daditos de pimientos.
- Salsa picante con alubias
- Salsa de soja
- Ajo picado 1 diente
- Sal, azúcar, ajinomoto, pimienta blanca
- Fécula de patata
- Licor de arroz amarillo.
-

PREPARACION

- Cortamos la berenjenas en trozos que se puedan comer en un bocado
- Rebozamos finamente la berenjena cortada con la fécula de patata
- Calentamos el aceite y freiremos la berenjena hasta que se dore. Lo retiramos del aceite y lo reservamos
- En una sartén ponemos un par de cucharas soperas de aceite y sofreímos el ajo y una cuchara soperas de salsa picante.
- Añadimos rápidamente la carne picada y el bacalao desmigado. Rociamos un chorro de licor amarillo.
- Añadimos un cucharon de caldo o agua.
- Sal pimentar a su gusto y dejamos hervir todo.
- Vertemos la berenjena y los daditos de pimientos y lo mezclamos todo.
- Ligamos con la fécula de patata y ya esta.

2- Cerdo Agridulce



La Salsa Agridulce	
<u>Ingredientes</u>	<u>Preparación</u>
Vinagre 200ml Azúcar` 200g Tomate frito o kétchup 2 cuchara soperas Limón o naranjas 1/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hacemos la mezcla de vinagre, azúcar y tomate frito o kétchup 2. Añadimos el limón y naranja troceada para tener un sabor afrutado de cítricos.
La Carne	
<u>Ingredientes</u>	<u>Preparación</u>
Carne de cerdo 150g Harina especial rebozar Licor amarillo Sal Azúcar Ajinomoto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortamos la carne en forma de dados 2. Maceramos con un poco de licor amarillo, sal y azúcar, si se desea se puede usar clara de huevo y fécula de patata que actúan como un ablandador. 3. Hacemos la masa de rebozar con la harina especial, recuerda que necesitamos una textura espesa 4. Untamos la carne con la masa y lo ponemos a freír, como si fuéramos a hacer calamares a la romana. 5. Cuando este cocinado lo retiramos y lo reservamos.
La cocción	
<u>Ingredientes</u>	<u>Preparación</u>
Salsa agridulce Cerdo rebozado Pimientos y cebolla (decorativo) Fécula de patata	<ol style="list-style-type: none"> 6. Calentamos la salsa agridulce hasta ebullición. 7. Añadimos la piña, los pimientos y cebolla 8. Cuando vuelve a romper a hervir, añadimos la fécula de patata disuelta en agua y mezclamos sin apagar el fuego. Veremos que se espesa rápido. 9. Añadimos las bolas de cerdo rebozado, lo mezclamos homogéneamente

3- EMPANADILLAS



Ingredientes

Pasta de empanadillas para plancha
Carne de cerdo picada 500g
Col de olla o similar 750g
Huevo batido 1
Fécula de patata 1 Cuchara Sopera
Licor de arroz amarillo 2 CS
Aceite de sésamo 1 CS
Salsa soja Joven 2 CS
Sal 1 cuchara café
Azúcar 2 cuchara café
Ajinomoto ¼ cuchara café

Preparación

- 1- Mezclamos la carne con el huevo batido, fécula de patata, sal, azúcar, ajinomoto.
- 2- Amasamos la mezcla a base de golpes para ganar una textura elástica.
- 3- Añadimos la salsa de soja, el licor y la verdura troceada finamente y lo mezclamos todo homogéneamente. La soja la ponemos aquí porque si no sería muy difícil ganar la textura deseada.
- 4- El aceite de sésamo lo añadimos el último. Si la mezcla parece muy seca se puede añadir aceite, cualquiera vale.
- 5- Intentar hacer las empanadillas, recuerda que solo estiraremos de un lado para obtener una forma cóncava.

Cocción

1. Pondremos las empanadillas en una sartén antiadherente.
2. Añadimos agua hasta cubrir 2/3 de las empanadillas.
3. Encendemos el fuego, tapamos y esperar hasta que estén hechas. El tiempo es relativo, pero podemos observar la cantidad de agua que queda, normalmente cuando se seca ya está cocinado por dentro.
4. Retiramos del fuego y le ponemos agua en la sartén y escurrimos el agua, este proceso sirve para lavar la harina sobrante para que luego no se queme en la sartén.
5. Añadimos aceite y lo volvemos a poner a fuego medio.
6. Tras un rato intentaremos quitar o empujar las empanadillas, si lo puedes hacer entonces es porque el fondo se ha dorado y se ha despegado de la sartén.

3- Sepia a la sal y la pimienta



Ingredientes:

- Sepia , unos 80 gramos aproximadamente
- 2 manojos de cebollitas picada
- ¼ de pimiento verde y ¼ de rojo picado
- 3 cucharas café Fécula de patata
- ½ litro de aceite

Para hacer la sal y la pimienta necesitaremos:

- 1 cucharas de café de polvo de 5 perfumado
- 5 cucharas de café de sal fina
- 1 cucharas de café de pimienta negra
- 1/4 cucharas de café de glutamato.
- 2 cucharas de café de azúcar.

PREPARACION

1. Precalentar a fuego lento la sartén o wok, SIN ACEITE, al alcanzar los 80 ° aproximadamente verter los ingredientes para hacer la sal y pimienta (polvo de 5 perfumado, sal fina y pimienta negra). Cuando se desprenda aroma se retirará en una bandeja. Se añadirá una cucharas de café de glutamato y 3 cucharas de azúcar cuando los ingredientes primeros se hayan enfriado. Se mezcla bien.
2. Limpiar y cortar las sepias, se secan para eliminar el exceso de agua. Se añade la fécula de patata, se mezcla bien.
3. Precalentar el wok o sartén con ½ litro de aceite cuando alcanza los 80 ° se añadirán las sepias trocadas, se retiraran cuando estén doradas.
4. Precalentamos la sartén o wok, con una pizca de aceite. Añadiremos el pimiento (rojo y verde) y los manojos de cebollita. Iremos moviendo hasta que se desprenda el aroma. Seguidamente añadiremos las sepias y un par de cucharas de la preparación de sal y pimienta que tiraremos lentamente repartiendo bien.
5. Se retira y se pone en una fuente y ya está listo para servir.



西班牙萊昂大學孔子學院
LEÓN, ESPAÑA



4-

Tofu con setas y bambú al estilo hong siu



Ingredientes:

- Tofu fresco 1 brick
- Setas shitakes 4
- Bambú (cantidad equivalente a la seta shitake)
- Zanahoria (decorativo)
- Jengibre 6 laminas
- Cebolleta 6 tallos
- Aceite
- Aceite de sésamo
- Salsa de ostras 1 cuchara sopera
- Sal
- Azúcar
- Ajinomoto
- Licor amarillo
- Caldo de pollo

PREPARACION

3. Cortamos el tofu en forma triangular o cuadrado de grosor de al menos un dedo.
4. Cortamos las setas shitakes, el bambú y la zanahoria en láminas.
5. Freímos el tofú en aceite abundante. Lo retiramos y reservamos.
6. Escaldamos o freímos también el shitake y bambú. Lo retiramos y reservamos.
7. Preparamos el wok calentándolo y bañándole el aceite.
8. Sofreímos el jengibre y la cebolleta.
9. Incorporamos el bambú y shitake y rociamos el licor amarillo y lo salteamos enérgicamente. (podemos poner aquí también el tofu pero con el peligro de que se pueda romper)
10. Añadimos una taza de caldo de pollo y la salsa de ostras
11. Añadimos la sal, azúcar, glutamato, pimienta blanca al gusto.
12. Rociamos un poco de aceite de sésamo
13. Ligamos con fécula de patata y emplatamos.



西班牙萊昂大學孔子學院
LEÓN, ESPAÑA

