

Wok de calamares y camarones



Ingredientes

Esparragos: 6 Unidades

Pimiento amarillo: 1 Unidad

Pimiento verde: 1 Unidad

Brócoli: 1 Unidad

Cebolla de verdeo: 1 Unidad

Tirabeques: 40 g

Coliflor: 1 Unidad

Pimiento rojo: 1 Unidad

Calamares grandes: 2 Unidades

Ajo: 1 Diente

Brócoli: 1 Unidad

Zanahoria: 1 Unidad

Camarones: 200 g

Para la salsa:

Aceite de Sésamo:

Harina de Maíz: 20 g

Salsa de ostras: 1 cda.

Salsa De Pescado: 20 Ml.

Fumet de pescado: 100 Ml.

Salsa de soja: 40 Ml.

Ajo picado: 1 cda

Preparación de la Receta

- Para comenzar, blanqueamos en agua hirviendo con sal la coliflor y el brócoli y los tirabeques. Los escurrimos y salteamos en un wok o sartén grande con un chorrito de aceite de oliva. Reservamos.
- Por otro lado, en una cacerola al fuego con unas gotas de aceite de sésamo añadimos el ajo picado, la salsa de ostras, la salsa de pescado, la salsa de soja y la harina de maíz mezclada con el fumet de pescado.
- Cortamos en pedazos del tamaño de un bocado, el pimiento verde, rojo y amarillo, la zanahoria en juliana, la cebolla de verdeo en rodajas, los espárragos y el ajo picado fino. Reservamos la parte verde de la cebolla de verdeo.
- También cortamos los calamares en trozos grandes y les realizamos un corte en forma de rombo para que queden abiertos.

- Luego, en un wok bien caliente, con un chorrillo de aceite de oliva y unas gotas de aceite de *sésamo*, salteamos el ajo picado y las verduras.
- Reservamos las verduras y salteamos el calamar primero por el lado del dibujo.
- A continuación, retiramos el *calamar* y salteamos los camarones junto a la parte verde de la *cebolla* de verdeo picada.
- Cuando esté listo, añadimos todas las verduras, el calamar y los camarones e incorporamos la salsa. Mezclamos y servimos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/calamares-y-camarones-al-wok>