Caracoles de mar con mangos y vegetales



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Caracoles

Agua: 1 Taza
Sal y Pimienta: A gusto
Harina de trigo: 1 Taza
Semillas de sésamo negras y blancas: Cantidad necesaria
Caracoles vivos: 4 Unidades

Mango y vegetales

Jugo de Limón: 1 cda.
Cebolla: 1 Unidad
Pimiento rojo: 1 Unidad
Mango: 1 Unidad
Almíbar de ananá: 1/2 Taza
Brotes de soja: 1 Taza
Castañas de caju: 1/2 Taza
Sake: 4 cdas.
Aceite Neutro: 4 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Pimienta verde molida: A gusto
Pack choy: 2 Unidades
Almidón de Maíz: 1 cda.

Preparación de la Receta

Caracoles

- En una olla con abundante agua hirviendo y sal gruesa cocine los caracoles durante 15 minutos.
- Con la ayuda de un tenedor retire el caracol de la valva.
- Retire las viseras y conserve solo la carne, luego retire la piel rugosa.
- Corte el caracol al medio, luego en bastones y los bastones al medio
- Condimente con sal y pimienta.
- Coloque en un bowl el agua junto con la *harina* y haga un engrudo.

- Mezcle en un bowls ambas semillas.
- Unte los bastones de caracol en el engrudo y luego por las semillas de *sésamo*.
- En un wok con aceite caliente fría los bastones de caracol girándolos cada tanto durante 5 minutos
- Retire y escurra en papel absorbente.

Mango y vegetales

- Pele el mango y luego corte en finos bastones.
- Pele la *cebolla* y pique de forma transversal, luego sepárela.
- Retire las nervaduras del *pimiento* y pique en juliana.
- Separe las hojas de las pencas del pack choy
- Corte las pencas en trozos.
- En un wok con aceite neutro saltee las pencas, luego el *pimiento* junto con la *cebolla*, el mango y por ultimo las hojas del pack choy y los brotes de soja
- Condimente con *sake*, sal, pimienta, *almíbar* de *ananá*, *jugo* de *limón*, ligue con almidón de maíz y por ultimo pimienta verde y castañas de *caju*.

Presentación

- Sirva en un recipiente las verduras salteadas y encimas los bastones de caracol.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/caracoles-de-mar-con-mangos-y-vegetales