

# 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

**Brotos 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 bowl 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 encima los bastones de caracol.

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