elGourmet

Hongos y Frutos de Mar al Wok

Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Aceite: c/n
Azucar: c/n
Cebolla de verdeo: c/n
Mix de hongos: 300 grs
Sal: c/n
Calamar: 1 Unidad
Arroz blanco japonés: c/n
Camarones: 100 grs
Langostinos: 100 grs
Pimienta: c/n
Vieiras: 100 grs

Preparación de la Receta

- Filetear la variedad de **hongos** y reservar.
- Cortar la *cebolla* de verdeo al sesgo separando la parte blanco de la parte verde, reservar.
- Limpiar *langostinos* y retirar la cola.
- Abrir el tubo de *calamar* a lo largo, secarlo con papel y realizar cortes supreficiales en cuadrille con penetración de 1 mm en ambos lados del tubo.
- Cortar en juliana y reservar.
- Colocar en el wok un chorrito de aceite neutro y cuando esté caliente *saltear* los *langostinos* por 1 minuto, agregar los calamares y pasado otro minuto añadir los *camarones*
- *Condimentar* con sal, pimienta, *saltear* unos segundos, retirar del wok y reservar.
- *Saltear* en el mismo wok caliente con aceite la parte blanca de la *cebolla* de verdeo, los *hongos* y cocinar 2 minuto
- Añadir la parte verde del verdeo y el *arroz cocido*.
- *Condimentar* con sal, azúcar, y pimienta a gusto.
- Incorporar los frutos de mar y *saltear* 1 minuto.
- Servir.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/hongos-y-frutos-de-mar-al-wok