

# Pasta, pescado y vegetales salteados en salsa de mango

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Salmón blanco:** 2 Filetes

**Aceite Neutro:** Cantidad necesaria

**Agua:** 1/2 Taza

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Harina de trigo:** 1 Taza

**Apio:** 1 Rama

**Cebolla:** 1 Unidad

**Huevo:** 1 Unidad

**Semillas de sésamo blanco y negro:** Cantidad necesaria

**Morrón Rojo:** 1 Unidad

**Chauchas:** 10 Unidades

**Fideos ramen:** 1 Paquetes

## Salsa

**Sake:** 2 cdas.

**Mango:** 1 Unidad

**Echalotte:** 1 Unidad

**Aceite Neutro:** 2 cdas.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Azucar:** 1 cda.

## Preparación de la Receta

- Corte los filetes en bastoncitos gruesos, condimente con sal y pimienta.
- Coloque en un bowl la *harina* junto con el *huevo* y el agua, mezcle hasta formar una masa homogénea.
- En un recipiente mezcle las semillas de *sésamo*.
- Pase el pescado por la masa y luego por las semillas de *sésamo*.
- En un wok con abundante aceite neutro caliente fría los bastones de pescado
- Retire y escurra en papel absorbente.
- En una olla con abundante agua hirviendo y sal blanquee los fideos
- Retire y pase por abundante agua fría
- Luego escurra.
- Corte el *apio* al bias.
- Retire las nervaduras del *pimiento* y corte en juliana.
- Pele y pique la *cebolla* en pluma.

- Retire los hilos de las chauchas y corte en juliana.

## Salsa

- Pele y pique el *echalotte*.
- Pele el mango y corte en pequeños cuadraditos.
- En una sartén con aceite neutro caliente saltee el *echalotte*, condimente con sal y pimienta
- Agregue luego el mango y deje cocinar durante unos minutos.
- Añada el sake y el azúcar, mezcle y cocine unos segundos más
- Retire y procese hasta lograr una pasta.

## Armado

- En un wok con aceite neutro caliente saltee las chauchas, la *cebolla*, el *apio* y el *pimiento* durante unos minutos.
- Agregue luego los fideos, la salsa y condimente con sal y pimienta
- Cocine unos minutos y retire.

## Presentación

- En un plato sirva los fideos y acompañe con los bastones de pescado.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pasta-pescado-y-vegetales-salteados-en-salsa-de-mango>