elGourmet

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 bies.
- 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