

# Vegetales salteados con tofu y pastas (Lo han chai = Delicias de buda)

Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

### Condimentos

**Sal:** A gusto

**Pimienta de Sechuán:** 1 cdita.

**Aceite de Sésamo:** 10 Gotas

**Salsa de soja:** 2 cdas.

**Ajinomoto:** 1 cdita.

### Fideos de arroz

**Fideos de arroz:** 100 g

**Sal:** Cantidad necesaria

### Tofu frito

**Aceite para freír:** Cantidad necesaria

**Harina:** 200 grs.

**Tofu duro:** 1 Unidad

### Vegetales

**Lima:** 1 Unidad

**Hongos enoki en lata o fresco:** 100 g

**Hongos orejas del bosque chinos hidratados:** 30 g

**Brotes de soja:** 200 grs.

**Cebolla de verdeo:** 100 grs.

**Jengibre:** 20 g

**Choclos baby:** 6 Unidades

**Cebolla:** 1 Unidad

**Girgolas:** 100 g

**Ajo:** 1 Diente

**Aceite de mani:** 30 cc

**Shitake seco:** 30 g

**Chauchas:** 150 grs.



# Preparación de la Receta

## Fideo de arroz

- Deje los fideos en remojo en agua durante 3 o 4 horas.
- En una olla con abundante agua caliente salada hierva por 1-2 minutos y retire cortando la cocción con agua fría.

## Tofu frito

- Corte el **tofu** duro en trozos de 2x2x1 de espesor y pase por *harina*.
- En una sartén con abundante aceite caliente a 160 grados fría el *tofu*.
- Retire, coloque sobre papel absorbente y dejar enfriar.

## Vegetales

- Deje los *hongos* secos en remojo durante 5 horas en agua (o en té verde)
- Escorra y corte en juliana.
- Corte los choclos en mitades
- Cocine el *choclo* baby por unos minutos y retire
- Pele y corte la *cebolla* blanca en cuadrados.
- Pele el *ajo* y el *jengibre* y corte en fina juliana junto con la cáscara de lima.
- Corte las chauchas y la *cebolla* de verdeo al bies

## Cocción

- Caliente un wok con abundante aceite de *maní*, hasta que humee.
- Agregar primero los choclos, y la chauchas
- *Saltear* por 2 minutos.
- Luego agregar los *hongos*, la *cebolla* blanca, el *tofu*, la fina juliana de cáscara de lima, *ajo*, y *jengibre* y *saltear* por 2 minutos más
- Por ultimo agregar los fideos de *arroz*, los brotes de soja la *cebolla* de verdeo.
- Condimentar con pimienta de sechuan, azúcar o *ajinomoto*.
- Por último agregar el aceite de *sésamo*, salsa de soja y sal.

## Presentación

- Sirva en platos hondos.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/vegetales-salteados-con-tofu-y-pastas-lo-han-chai-delicias-de-buda>