



BOK CHOY Y NABOS SALTEADOS

INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS

- 1 manojo de nabos para ensalada (hakurei), sin la parte superior y cortados en gajos de 1/4 de pulgada de grosor
 - U otros nabos, pelados
- 1 ½ libras de baby bok choy, cortado por la mitad a lo largo
 - O 1 cabeza grande de bok choy, tallos cortados en diagonal en trozos de ¾" y hojas picadas
- 1 pimiento rojo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla
- 2 cucharadas de jengibre fresco picado
- O 2 cucharaditas de jengibre molido
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 pimiento picante, cortado en rodajas finas (opcional)
- 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite y la mantequilla en una sartén grande a fuego medio.
2. Añada el jengibre y el ajo; cocine, removiendo constantemente, hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1 minuto.
3. Añada la col china, los nabos, el pimiento, el pimiento picante (si lo utilice), 2 cucharadas de agua y una pizca de sal. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la col china y los nabos estén tiernos, de 5 a 7 minutos.
4. Sazone al gusto. Rocíe con aceite de sésamo antes de servir (si lo utilice).

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

SALSA DE MANZANA Y BAYAS

INGREDIENTES PARA 4 TAZAS

- Envase de 16 onzas o 4 tazas de fresas (frescas o congeladas), enjuagadas y sin tallo
- 4 manzanas peladas
- 1-2 cucharaditas de zumo de limón (opcional)
- 1 cucharada de miel o azúcar (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Corte las manzanas y las fresas en dados del mismo tamaño.
 2. Añada a una olla con 1 taza de agua y caliente a fuego alto hasta que hierva. A continuación, baja el fuego a medio-bajo y cuece a fuego lento por 30 minutos.
 3. Utilice una espumadera para escurrir cuidadosamente el exceso de líquido en un cuenco o taza (¡enfríe y beba el exceso de líquido como zumo!).
 4. Licúe la fruta hasta obtener una mezcla homogénea.
 5. Añada edulcorante y zumo de limón al gusto.
 6. Sirva solo, en tortitas o panqueques, con yogur, con copos de avena o con pollo o pavo asado.
- CONSEJO:** haga una tanda grande y congélela en recipientes o bolsos de plástico herméticos.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

IMPROVISACIÓN SALTEADA

PARA 4-6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 2-5 verduras o hortalizas a elegir/ lo que haya en la nevera
- 3-4 dientes de ajo picados
- 2 tazas de un grano a elegir/lo que haya en el armario
 - pruebe con arroz, quinoa, farro, cebada, sémola
- Especias a elegir
 - pruebe con jengibre, 5 especias, curry, harissa
- 2-3 cucharadas de salsa de soja (sin gluten si es necesario)
- Vinagre
- 1-2 cucharadas de azúcar, jarabe de arce, melaza o miel
- Salsa picante Sriracha (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Empiece a cocinar los cereales siguiendo sus instrucciones.
2. Pique TODAS las verduras (incluida la cebolla, pero no el ajo) más o menos del mismo tamaño (trozos grandes o rodajas/medallones más pequeños, según prefiera). Manténgalas separadas.
3. Caliente una sartén grande o un wok a fuego medio. Añada el aceite y la cebolla picada. Remueva de vez en cuando hasta que empiece a dorarse y ablandarse, de 3 a 5 minutos).
4. Añada las verduras que ya estén cocidas (apio, zanahorias, col, brécol, coliflor, berzas, nabos, etc.). Remueva de vez en cuando hasta que empiecen a dorarse y ablandarse, de 5 a 10 minutos.
5. Añada verduras y hortalizas de cocción rápida (como champiñones, hinojo, guisantes, col rizada, acelgas, pimientos, judías verdes, calabacín). Añada una pizca de sal, pimienta al gusto y ajo. Remueva con frecuencia hasta que el ajo se dore, unos 3 minutos.

<https://mountainwise.org/producerx/>

6. Añada las especias de su elección y remueva constantemente hasta que desprendan aroma, aproximadamente 1 minuto.
7. Desglose la sartén con un chorrito de vinagre o agua. Remueva y raspe los restos dorados del fondo de la sartén.
8. Añada el edulcorante que prefiera y la salsa de soja. Remueva y deje cocer a fuego lento hasta que las verduras estén cocidas a su gusto y la salsa tenga la consistencia que le guste (añada un poco de agua si no está suficientemente salseada, añada una pizca de fécula de patata o maicena si queda demasiado fina).
9. Sazone al gusto con más salsa de soja, sal y pimienta. Sirva sobre el grano con un chorrito de sriracha (si lo desea).

CONSEJO: añada **tofu marinado, gambas o carne** (cortada del mismo tamaño que las verduras) a la sartén antes que la cebolla. Cocine sin revolver hasta que se dore por un lado y se suelte fácilmente de la sartén, luego añada la cebolla, voltee los lados y continúe con los pasos restantes.

CONSEJO: para dominar el arte del salteado, experimente con el momento de añadir las verduras, utilizando una tapa para que el vapor se cocine estratégicamente o incluso precocinando algunas verduras escaldándolas o "micrococinándolas al vapor" (cubiertas con una toalla húmeda en el microondas). En China, las carnes se doran y las verduras se cocinan justo a 断生 ("rompa la crudeza"). Algunos la prefieren más salseada (pero no le eche salsa de soja sin más, el agua mezclada con un poco de maicena hace maravillas).

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos