

Salteado de Verduras Asiático con Bacalao

Ésta es una forma original y sabrosa de comer pescado con verduras, los sabores asiáticos del jengibre y salsa de soja le da un toque especial. Recuerda que como la salsa de soja y la de pescado tienen sal, ya no es necesario sazonar con más sal.



INGREDIENTES:

- 2 Pak Choi
- 150g Bimi o brécol
- ½ Pimiento Rojo
- 1 Cebolla
- 300g Bacalao fresco o congelado no salado a taquitos
- 3-4 uds Setas chinas (opcional)
- 2 Cucharadas salsa de pescado
- 1 Cucharada salsa de soja
- 1 Cucharada vinagre de arroz o de manzana
- 1 Cucharada aceite de sésamo o de girasol
- 4 Cucharadas de agua o de caldo de pescado
- 2 Dientes de ajo
- 3cm Jengibre fresco

2
raciones

ELABORACIÓN:

1. Rallar finamente el ajo y el jengibre. Reservar
2. Cortar en trozos de 1-2 centímetros el pimiento, cebolla, bimi, Pak Choi y setas (si se utilizan)
3. En una sartén o wok, calentar el aceite, agregar el ajo y jengibre, dorar ligeramente.
4. Adicionar la cebolla y pimiento primero, saltear un par de minutos y agregar el resto de verduras, salsa de pescado, salsa de soja, vinagre y agua.
5. Agregar el pescado en tacos de bocado, tapar y cocinar 3-4 minutos hasta que esté hecho.
6. Servir caliente.