

SETAS SALTEADAS AL WOK

AUTOR: ANTONIO ALFONSO OLIVARES



Tiempo de preparación: 5 minutos, más remojo Tiempo de cocción: 10 minutos

Para 4 comensales

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de raíz fresca de jengibre, pelada y finamente picada
- 2 cebollas tiernas, finamente picadas
- 1 diente de ajo, picado
- 1 chile rojo fresco, sin semillas y finamente cortado
- 125 g de setas chiitas
- 50 g de setas ostra
- 50 g de setas hon-shimeji
- 250 g de champiñones pequeños
- 1 cucharadita de pasta de chile o chile en polvo
- 2 cucharaditas de licor de arroz o jerez seco
- 2 cucharaditas de salsa de soja oscura
- 1 cucharada de agua una pizca de sal una pizca de azúcar
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

Sugerencia Las setas chitds deshidratadas son un buen sustitutivo de las frescas. Remojar en agua templada durante 20 minutos, escurrir y secar bien. Extraer los tallos. Añadir al wok junto con las otras setas.

Nota: sustituye las setas chinas por las especies que más os gusten y a disfrutar

PREPARACIÓN

1. Calentar el aceite en el wok a fuego medio. Añadir el jengibre, las cebollas tiernas, el ajo y el chile y rehogar enérgicamente durante 5-10 segundos.
2. Agregar todas las setas y rehogar durante 5 minutos más.
3. Añadir la pasta de chile o el chile en polvo, el licor de arroz o jerez, la salsa de soja, el agua, la sal, el azúcar y el aceite de sésamo.
4. Mezclar bien y cocer removiendo constantemente durante 5 minutos.
5. Servir inmediatamente.