

COCINA CHINA

1. [Arroz al estilo chino](#)
2. [Chop Suey](#)
3. [Pollo Shanghai](#)
4. [RECOPILACIÓN DE FERNANDO VILLANUEVA](#)
5. [Rollitos de primavera](#)
6. [Salsa agridulce](#)
7. [Sopa de aleta de tiburón](#)
8. [Tofu](#)

Arroz al estilo chino

INGREDIENTES

- **400gr.de arroz de grano largo.**
- **100gr.de jamón dulce en tiras finas**
- **100gr.de setas- Se pueden usar champiñones en laminas, pero quedan mejor en este plato, las setas cultivadas que se comercializan en bandeja ("Pleurotus Ostreatus")cortadas en tiritas finas.**
- **200gr.de colas de gambas peladas y cocidas.**
- **100gr.de brotes de bambú.**
- **100gr.de brotes de soja.**
- **50 gr.de guisantes hervidos.**
- **Una tortilla francesa(de 1 huevo)cortada en tiras muy finas**
- **2 cebollas picadas**
- **2 cucharadas de salsa de soja***
- **1 cucharada de jerez seco**
- **Pimienta negra ,aceite y sal**

PREPARACIÓN:

En una cazuela con agua abundante y sal hervir el arroz unos 15min. Escurrir y reservar. En una sartén grande con aceite sofreír la cebolla picada. Añadir las setas, el jamón, los brotes de soja y bambú y rehogar unos 5 min. Incorporar el arroz, sazonar y saltear otros 5 min. sin dejar de revolver. Añadir las gambas, los guisantes, el jerez y la soja mezclando bien. Decorar con las tiritas de tortilla.

Sopa de aleta de tiburón

INGREDIENTES

- **50 Gr. de fibras de aletas de tiburón limpias y secas; en remojo dos días antes.**
- **1 filete de pechuga de pollo en tiritas.**
- **2 setas chinas, tenerlas en remojo 24 horas**
- **1 yema de bambú**
- **1 cucharada de maicena**
- **1 cucharada de salsa de soya**
- **1 litro de caldo de gallina**
- **Sal, pimienta y ajinomoto, al gusto**
- **Jengibre bien picado, una cucharilla de café.**

PREPARACIÓN

Calentar el caldo echando todos los ingredientes, menos la maicena y el ajinomoto. Cocerlo durante una hora mínimo. Desleír la maicena en agua fría y echarla a la sopa, mas el ajinomoto y servirla.

Chop Suey

Fácil de realizar, rápido y práctico.

Esta expresión significa <<mezcla de restos>>, y es precisamente en sus orígenes como se oficiaba este plato, con restos.

Muchos sabéis, pero igual alguien lo ignora, que este sabroso plato "Chino", muy conocido en todo el mundo, es desconocido en China a excepción de las zonas invadidas por los turistas. Este plato tiene su origen en USA y fue oficiado por primera vez a mediados del siglo XIX, por chinos, durante la construcción del ferrocarril transcontinental.

Como sabéis muchos chinos emigraron a USA en estos tiempos, y se ocuparon de los trabajos mas duros, en los campamentos de trabajo y en sus cocinas no había personal cualificado y los capataces designaban a dedo quien debía de ocuparse de los fogones y oficiar para todo el personal,-(No sé si los capataces tendrían en cuenta al "number one") – pero lo que si es verdad que de la noche a la mañana peones se convirtieron en cocineros. Se ve que su dios Zao Wang, que es el que protege a todos los chinos que andan entre los fogones, les echo un capote y les inspiro para, con sobras y cuatro verduras rematar un plato extraordinariamente sabroso.

Cuando terminaron sus trabajos en el ferrocarril, muchos de estos chinos se establecieron en S. Francisco y es cuando empezó a difundirse este plato.

INGREDIENTES

Al ser un plato de "restos", admite muchas cosas, aquí pongo algunas de las más comunes.

- ***Pollo cocido***
- ***Carne de cerdo cocida***
- ***Brotos de bambú***
- ***Champiñón***
- ***Puerros***
- ***Zanahoria***
- ***Espinacas, varias hojas unidas a su tallo***
- ***Hojas de col china***
- ***Cebolleta con el tallo***
- ***Pimiento***
- ***Aceite de oliva, (es sus orígenes se usaban grasas), sal,***
- ***Salsa soja, jengibre un trozo de raíz fresca, (en sus orígenes usaban apio), vino tinto de arroz y maizena.***

PREPARACIÓN:

No es necesario usar todos los ingredientes, sino aquellos que tengamos a mano, admite casi de todo. Los ingredientes de raíces, los cortaremos en juliana gruesa, y los saltearemos en el "Wok" con aceite y salsa soja, luego añadiremos la carne y los vegetales, (hojas de col cortadas en trozos, ramilletes de espinacas tal cual, pimiento, puerros y cebolleta en trozos, los champiñones en lamas), cuando se hayan ablandado, tienen que quedar medio crudo, solo tienen que tomar temperatura y quedar al dente, se añade las especias, la maicena disuelta en el vino y se continúa un poco más en el fuego hasta que la salsita coja cuerpo.

Se oficia en la mesa, a ser posible, y los comensales se van sirviendo directamente del wok.

Rollitos de primavera

INGREDIENTES

Para 8 rollitos

Para la pasta

- *250 gr de harina*
- *1 vaso de agua*
- *Sal*
- *1 1/2 cucharadas de aceite de cacahuete (yo utilizo de oliva)*

Para el relleno

- *250 gr de col blanca*
- *1 puerro*
- *1 cebolla*
- *1 lata de gérmenes de bambú (250 gr)*
- *10 gr de setas chinas (ó 100 gr de champiñones)*
- *200 gr de brotes de soja*
- *125 gr de carne de cerdo picada*
- *125 gr de carne de ternera picada*
- *4 cucharadas de salsa de soja*
- *2 cucharadas de vino de arroz (yo pongo jerez)*
- *Sal*
- *Pimienta*
- *Aceite de cacahuete*
- *1 yema de huevo*

PREPARACIÓN:

Echar la harina en una fuente e incorpórale lentamente el agua, removiendo constantemente y siempre en el mismo sentido. Añade la sal y el aceite de cacahuete. Tapa la fuente y deja que la masa repose por espacio de 1/2 hora. Mientras tanto prepara el relleno; limpia la col y el puerro, lávalos y deja que escurran (en un colador). Córtalos en tiras delgadas. Pela las cebollas y córtalas en cuadraditos pequeños. Escurre los gérmenes de bambú y córtalas en tiras de 5 cm de largo por 3 mm de ancho. Corta los champiñones las setas chinas remojadas y escurridas en 4 trozos o en pedazos no demasiado pequeños. Escurre los brotes de soja. Calienta el aceite en una olla y fríe en él el picadillo por espacio de 2 minutos, removiendo constantemente. Transcurrido este tiempo, añade las tiras de col y puerro, los cuadritos de cebolla y los gérmenes de bambú en tiras. Fríelos por espacio de 5 minutos a fuego lento. Hecho esto añade las setas, los brotes de soja y deja que cuezan durante 3 minutos. Sazona el conjunto con la salsa de soja, vino de arroz o de Jerez, sal y pimienta de Cayena. Preservarlo del calor. Unta una sartén (de 20 cm de diámetro) con aceite de cacahuete e incorpórale 1/8 parte de la masa y repártela perfectamente dejando que cuaje a fuego mínimo. Saca la tortilla y cubre ambas caras con un trapo húmedo y haz lo mismo con el resto de la masa. Corta las 8 tortillas en cuadrados y cúbrelas con el relleno. Dobla dos bordes opuestos de cada cuadrado hacia el centro. Enrolla la pasta empezando por el borde delantero, unta el último borde con yema de huevo batida y apriétalo bien para que no se despegue. Calienta 1 1/2 l. de aceite en la freidora a 180° C y fríe en él los rollitos de primavera dejando que floten en el aceite, sácalos y colócalos sobre una parrilla para tartas cubierta con una servilleta de papel, dejando que se escurran. Manténlos calientes y sírvelos en una fuente plana calentada.

Salsa agridulce

No soy un experto, en cocina, pero si he visto de hacerla a algunos amigos chinos con restaurante. Y me sorprendio lo sencillo: vinagre de vino a calentar poco a poco, y disolviendo azucar poco a poco, colorante rojo, y se acabo. Esta quizas no sea la receta ortodoxa, pero si la de restaurante.

He leído recetas, que mejoraban con algo de salsa chili, worcester, sambal, picadillo de pimientos,etc, pero esta es la basica.

Pollo Shanghai

-Mezclar en una olla:8 muslito de pollo+2 cuch.de salsa de soya + 2 cuch.de Jerez + pizca de azucar, sal, jengibre, pimienta. Dejar reposar.

-Cocinar en 50cc.de aceite:1/2kg.de champis cortados por la mitad+sal+1 cebolla picada.

Reservar calientes.

-Con el aceite que queda de hacer los champis,se cocina el pollo con los demas ingredientes durante 10´ a fuego fuerte.Bajar Tª y hacer tapado otros 10´ mas.

-Añadir los champis,2 tazas de tomate casero y 150g de guisantes.

-Calentar todo y servir de inmediato.