



Nota: No adelantarse al proceso

DÍA 1

Receta Platillo
CHOW MEIN

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
400	grs.	Fideos Yakisoba, fideos chow mein frescos o secos (hong Kong o fritos en sartén), wonton, mein secos, chinos de huevo.	
1/2	Kg.	Pechuga de pollo.	Deshuesada y sin piel.
		Sal.	Al gusto.
		Pimienta.	Al gusto.
3	Cucharadas	Aceite vegetal.	O de canola.
2	Tzs.	Repollo (col).	Finamente rallado.
1	Pz.	Zanahoria.	Rallada.
2	Varas.	Apio.	En rebanadas.
4	Pzs.	Cebolla cambray.	Grandes, separado lo blanco de lo verde.
3	Dientes.	Ajo.	Picados.
2	Cucharaditas	Jengibre.	Rallado.
1	Tz.	Brotes de soja.	Frescos.
Ingredientes para salsa:			



1/4	Tz.	Salsa de ostras.	
1/3	Tz.	Salsa de sojas.	
2	Cucharadas	Aceite de sésamo.	
1	Cucharada.	Vinagre de arroz.	
1	Cucharada.	Fécula de maíz.	
1	Cucharada.	Azúcar.	Morena.

NOTA PARA LA SALSA: Mezclar todos los ingredientes y reservar.

#	Preparación:
1	Calentamos una sartén grande y agregamos 1 cucharada de aceite.
2	Sazonamos el pollo con sal y pimienta y cocinamos hasta que esté bien cocido, reservamos.
3	En la misma sartén añadimos otra cucharada de aceite.
4	Vaciamos el repollo, zanahoria, apio y la parte blanca de la cebolla cambray picada.
5	Salteamos a fuego alto durante 1 o 2 minutos, añadimos el ajo y jengibre, cocinamos durante 30 segundos, retiramos todo y reservamos.
6	Añadimos la última cucharada de aceite a la sartén y agregamos los fideos.
7	Cocinamos durante 1 minuto, añadimos la salsa y cocinamos removiendo para que se impregne el sabor.
8	Regresamos las verduras y el pollo a la sartén junto con los brotes de soja frescos.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo

FIDEOS DE ARROZ SALTEADOS CON VERDURAS Y CAMARÓN

UTENSILIOS:

- ❖ Estufa.
- ❖ Wok.
- ❖ Miserables o utensilios de silicón.
- ❖ Cuchillo.
- ❖ Tabla para picar.
- ❖ Taza medidora.
- ❖ Cucharas medidoras.
- ❖ Báscula.
- ❖ Bowls de diferentes tamaños.
- ❖ Olla, sartén, budinera, etc.
- ❖ Rallador de verduras.
- ❖ Coladera.

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
400	grs.	Fideos de arroz.	
1/2	Pz.	Cebolla.	En corte juliana. (Tiras finas, largas y uniformes, aprox. 5 cm de largo x 2 mm de ancho x 2 mm de grosor)
1	Pz.	Zanahoria.	En corte juliana.
1	Pz.	Calabaza.	En corte juliana.
150	grs.	Champiñon ostra o normal.	Rebanado.
250	grs.	Camarón.	
30	ml.	Salsa de soja.	
1/2	Cucharada	Lao Gan Ma	O cualquier otro chile de aceite con especias.
1/2	Cucharada	Curry	En polvo.

CEDO

		Aceite de oliva.	
		Sal.	
		Ajonjolí negro.	

#	Preparación:
1	Calentamos una olla con agua.
2	Cuando comience a hervir agregamos los fideos y los vamos a cocer a la mitad de minutos que dice el empaque, los retiramos y pasamos por agua fría para parar la cocción.
3	En una sartén vamos a saltear las verduras con un chorrito de aceite a fuego alto unos 2 minutos.
4	Añadimos los fideos de arroz, 30 ml. de salsa de soja, ½ cucharada de curry y ½ cucharada de Lao Gan Ma.
5	Salteamos todo aproximadamente 5 minutos y si necesita sal, agregamos, espolvoreamos ajonjolí negro y lo mezclamos bien.



Nota: No adelantarse al proceso

DÍA 2

Receta Platillo
ARROZ FRITO CANTONÉS

Tiempo de Preparación:	Descripción:
-------------------------------	---------------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
380	ml.	Agua.	
160	grs.	Arroz.	De grano largo.
40	grs.	Brotes de soja verde.	
1	Pz.	Zanahoria.	
30	ml.	Aceite de oliva.	
100	grs.	Camarón.	
40	grs.	Chícharos.	
2	Pz.	Huevos.	
		Sal.	Al gusto.
25	ml.	Salsa de soja.	
1	Pizca.	Pimienta negra.	Molida.
1	Pizca.	Jengibre.	En polvo.

#	Preparación:
1	Cocer el arroz durante 8 minutos a fuego alto una vez que hierva el agua, baja a fuego medio durante 6 minutos más.



2	Cocemos los brotes de soja durante 4 minutos en agua hirviendo, escurrimos y reservamos.
3	Picamos la zanahoria en daditos y salteamos en un wok con un poco de aceite, agregamos los brotes de soja y salteamos un par de minutos más.
4	Agregamos jamón, camarón, chícharos y salteamos 5 minutos.
5	Batimos los huevos y echamos en una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, dejamos que se cocine, retiramos de la sartén y picamos en tamaño bocado.
6	Pasamos por agua el arroz cocido, calentamos un poco de aceite en un wok y salteamos el arroz durante unos minutos.
7	Añadimos la salsa de soja y las anteriores elaboraciones, condimentamos con una pizca de pimienta negra molida y jengibre en polvo, continuamos salteando unos minutos más.