



## **Wok de fideos de gambas y pollo con chalota frita**

**Nivel de dificultad: Fácil**

**Para 4 personas**

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

### **Ingredientes**

- 1 cebolleta picada 0,22 €
- 1 zanahoria picada 0,15 €
- 12 gambas peladas 1,90 €
- 1 pechuga de pollo fileteada 2,30 €
- 1 cucharadita de pasta de gengibre o gengibre fresco rallado 0,15 €. Lo podéis encontrar, por ejemplo, en El Corte Inglés. Si no disponéis del fresco o pasta, lo resolveréis con gengibre molido.
- 1 cucharada de chalota frita 0,20 €. Si no se dispone, se puede usar la cebolla frita seca
- 1 cucharadita de ajo frito 0,19 €
- 1 paquete de fideos chinos finos de huevo de 400 gr. (100 gr. por persona) 2,40 €. Los paquetes suelen ser de 250 gr. Vale por ejemplo, marca Soubry, que lo podéis encontrar en El Corte Inglés
- 1 huevo 0,80 €
- una cucharada de aceite vegetal, de girasol por ejemplo (no de oliva, si es posible) 0,10 €

Para la salsa:

- 1/2 cucharada de salsa de soja oscura 0,12 €. Si no disponéis, que toda la salsa sea clara
- 1/2 cucharada de salsa de soja clara (del tipo de Kikkoman) 0,10 €
- 1/2 cucharadita de salsa Sambal Oelek 0,08 €

Total 8,71 €, es decir, 2,18 € si repartimos entre 4 raciones. Genial de precio.

### **Utensilios**

- Sartén o wok. Si disponéis del wok, mejor que mejor.
- Boles
- Una espátula, palas de madera, cuchillos, etc.





# Loleta

## Life, Market & Cooking



### Maridaje

Con la comida oriental y marisco van muy bien los vinos blancos. Me permito recomendaros un vino de mis preferidos: **Monopole** (D. O. Rioja), de **CVNE** con un tinte frutal que me gusta. Servirlo muy fresquito. Su precio: 4,90 €

### Preparación

1. Picar la cebolleta en trocitos y rallar la zanahoria con ayuda de un rallador o de un cuchillo.
2. Picar la pechuga de pollo en tiras.
3. Limpiar las gambas y quitarles las cáscaras.
4. Poner a hervir agua en una cacerola a fuego fuerte. Una vez que el agua esté hirviendo añadir los fideos y cocer durante unos minutos hasta que estén tiernos. Escurrir los fideos y enjuagarlos en agua fría. Mojarse la punta de los dedos en un poco de aceite y pasar los dedos por los fideos. Reservar.
5. Hacemos una tortilla: Batir el huevo en un bol con ayuda de un tenedor y en la sartén freír la tortilla. Trocearla en trozos pequeños. Reservar
6. En un wok o sartén grande saltear a fuego fuerte en un poco de aceite vegetal (preferiblemente no de oliva) la zanahoria y la pasta de gengibre. Saltear durante un minuto.
7. Añadir entonces la pechuga en tiras y dar un par de vueltas. Añadir después las gambas y saltear durante un par de minutos hasta que estén cocinadas. Sazonar con la media cucharadita de salsa Sambal Oelek (cuidado porque esta salsa es muy picante)
8. Una vez que las gambas hayan cambiado su color a un rosa anaranjado (señal de que están cocinadas), añadir la cebolleta para que cruja, con los fideos y saltear.





# Loleta

## Life, Market & Cooking



9. Añadir la tortilla troceada y seguido la salsa de soja oscura y clara. Ligar bien
10. Decorar con la chalota frita y el ajo fritos.

