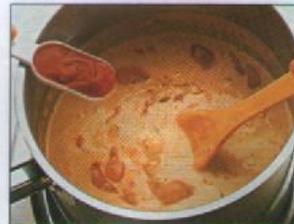




Agregar los chiles y la pasta de camarón a la cebolla y el ajo.



Incorporar poco a poco la leche de coco combinada con agua.



Agregar a la mezcla la salsa de tomate y el kecap manis, y revolver bien.

GADO GADO
(Vegetales con salsa de cacahuete)

Tiempo de preparación: 50 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos
Porciones: 4



- 250g de papas
- 2 zanahorias medianas
- 200g de ejotes, despuntados
- ¼ de col, rebanada
- 3 huevos cocidos, pelados
- 200g de germinado de soya, sin sal
- ½ pepino, rebanado
- 150g de tofu firme, en cubitos
- ½ taza de cacahuates asados, ligeramente picados

Salsa de cacahuete

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla grande, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 chiles rojos, finamente picados
- 1 cucharadita de pasta de camarón, opcional
- 250g de mantequilla de cacahuete con trocitos
- 1 taza de leche de coco
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de kecap manis
- 1 cucharada de salsa de tomate

- 1** Pelar las papas, rebanarlas y ponerlas en una cazuela mediana; cubrir con agua y dejar que hiervan. Reducir la flama y cocinar a fuego lento durante 6 minutos, o hasta que empiecen a suavizarse. Escurrir y dejar enfriar.
- 2** Cortar la zanahoria en ruedas gruesas

y los ejotes en trocitos de 4cm. Poner a hervir agua en una cazuela grande, agregar las ruedas de zanahoria y los ejotes, y 2-3 minutos. Sacar con un colador y sumergir en un recipiente de agua helada.

3 Rápidamente, sumergir la col rebanada en el agua hirviendo durante 20 segundos. Sacar y sumergir en el agua fría. Escurrir bien los vegetales.

4 Cortar los huevos en cuatro, o a la mitad. Colocar las rebanadas de papa y zanahoria, los ejotes, la col, el germinado, el pepino y el tofu en un plátón grande. Cubrir con plástico adherente y refrigerar mientras se prepara la salsa.

5 Salsa de cacahuete: Calentar el aceite en una cazuela, freír la cebolla y el ajo durante 8 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando. Agregar los chiles y la pasta de camarón y cocinar 1 minuto más. Retirar la cazuela del fuego e incorporar la mantequilla de cacahuete. Regresar al fuego y mezclar poco a poco la leche de coco combinada con el agua. Dejar que suelte el hervor, removiendo constantemente a fuego lento, teniendo cuidado de que no se pegue ni se quemé. Agregar el kecap manis y la salsa de tomate; cocinar a fuego lento 1 minuto más. Dejar enfriar.

6 Poner un poco de salsa de cacahuete sobre la ensalada, adornar con los cacahuates picados, y servir aparte el resto de la salsa.

NOTA

La mantequilla de cacahuete fresca, que se adquiere en tiendas naturistas, le da mejor sabor a la salsa. Conservar la salsa que sobre en un recipiente hermético en el refrigerador, dura hasta una semana.



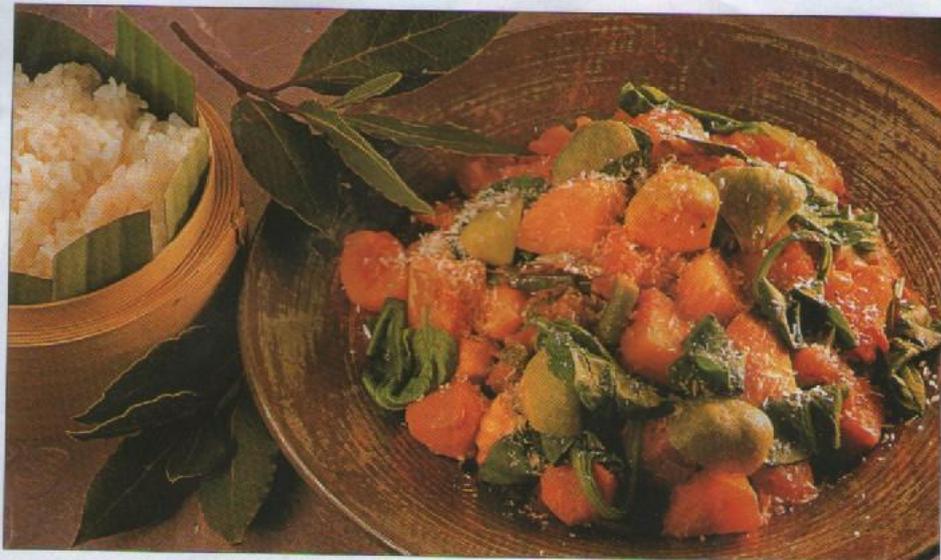
Cortar verticalmente el tofu, y partir en cubitos.



Cubrir las rebanadas de papa con agua fría en una cazuela mediana.



Después de cocer las zanahoria y ejotes, sumergir en agua helada.



CURRY DE VEGETALES CREMOSOS

Tiempo de preparación: 30 minutos
 Tiempo de cocción: 25 minutos
 Porciones: 4



- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla morada grande, en trozos
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 4 chiles rojos, finamente picados
- 1 cucharadita de pasta de camarón
- 2 hojas de albahaca fresca, en trocitos
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de concentrado de tamarindo

- 2 cucharaditas de azúcar
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- 500g de vegetales picados: calabaza, papa y zanahoria
- 250g de ejotes y calabazas zucchini, picados
- 2 jitomates grandes, pelados y en trozos
- 150g de hojas de espinaca tiernas
- 2 cucharadas de coco desecado
- 2 cucharadas de jugo de limón

1 Calentar el aceite en una cazuela grande. Agregar la cebolla, el ajo, los chiles y la pasta de camarón, y cocinar durante 5 minutos, removiendo frecuentemente para mezclar la salsa de camarón. Añadir las hojas de albahaca, la leche de coco, el tamarindo, el azúcar y la sal. Dejar que

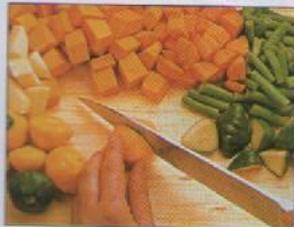
suelle el hervor, bajar la flama y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.

2 Agregar la calabaza, la papa y la zanahoria. Tapar y cocinar durante 7 minutos, removiendo de vez en cuando. Incorporar los ejotes y la calabacita y cocinar otros 5 minutos, o hasta que los vegetales se suavicen. Añadir el jitomate y la espinaca y cocinar, sin tapar, durante 2 minutos.

3 Justo antes de servir, incorporar la leche de coco y bañar con jugo de limón. Servir con arroz al vapor.

NOTA

Si el curry espesa demasiado, agregar $\frac{1}{2}$ taza de agua.



Ficar los vegetales en trozos de tamaño similar.



Cuando hierva la mezcla de leche de coco, bajar la flama y cocinar a fuego lento durante 5 minutos.



Probar los vegetales para ver si ya están suaves, antes de añadir el jitomate y la espinaca.

COMIDA ASIÁTICA

MEE GORENG

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Porciones: 4



- 1 cebolla café grande, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 chiles rojos, sin semillas y finamente picados
- 1 trozo de 2cm de jengibre, rallado
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite
- 350g de fideo Hokkien, cuidadosamente separados
- 500g de camarón crudo
- 250g de filete de cadera de res, finamente rebanado
- 4 cebollas de cambray, picadas
- 1 zanahoria grande, en tiritas
- 2 tallos de apio, en tiritas
- 1 cucharada de kecap manis
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de salsa de tomate
- cebollas de cambray adicionales, para adornar

1 Mezclar la cebolla picada, el ajo, los chiles y el jengibre en el procesador de alimentos, o en un mortero (molcajete). Moler rápido o hasta que se forme una pasta, agregando un poco de aceite para facilitar el proceso, si es necesario. Reservar.

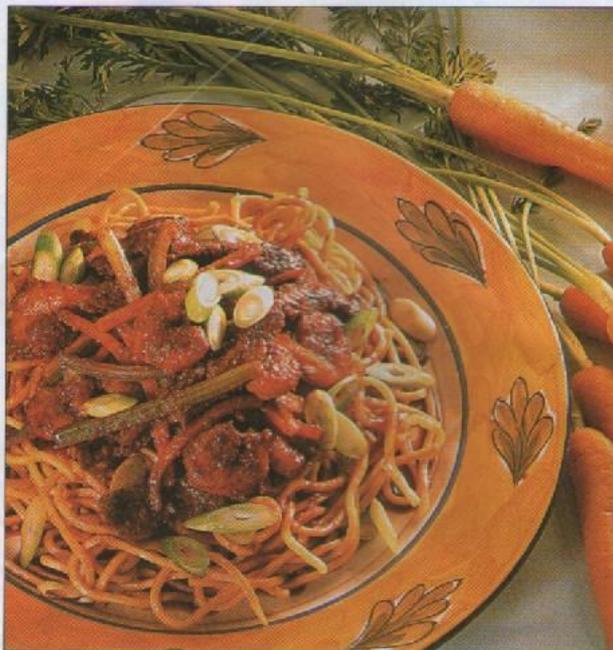
2 Calentar 1 cucharada de aceite en un wok grande; freir el fideo removiendo constantemente, hasta que se infle y se caliente bien. Colocar en un platón; cubrir para conservar caliente.

3 Agregar otra cucharada de aceite al wok y freir la mezcla cebolla hasta que se dore. Añadir el camarón, el filete y los vegetales, y freir durante 2-3 minutos. Incorporar el kecap manis, la salsa de soya, la salsa de tomate, y sazonar bien con sal y pimienta.

4 Con una cuchara, poner la mezcla de camarón y vegetales sobre el fideo y adornar con las cebollas de cambray. Servir de inmediato.

NOTA

Los fideos Hokkien son gruesos y de color amarillo; si no se consiguen, puede usarse fideos de huevo secos, pero deben cocerse y escurrirse bien.



Separar con cuidado los fideos Hokkien antes de calentarlos en el wok.



Freir los fideos en el wok, en poco aceite y removiendo constantemente, hasta que se calienten bien.



Calentar aceite en el wok y freir la pasta hasta que se dore.



Incorporar el kecap manis, y las salsas de soya y tomate.