

Rollitos de Primavera, pequineses

Estos rollos son imprescindibles en el festival del nuevo año chino.

Ingredientes:

- 250 gramos de carne de cerdo, si usáis solomillos mejor.
- 3 escaloñas
- 1 trozo de jengibre, cortado en tres discos.
- 4 huevos
- 1 cucharilla de glutamato
- 1 cucharilla de sal
- 1 cucharilla de vino de arroz o jerez
- ½ cucharada de maicena
- 1 cucharada de harina
- Sal y pimienta.

Preparación:

Picar bien las escaloñas y el jengibre y mezclar con la carne de cerdo bien picada, añadir el glutamato, sal, vino, ½ huevo, la maicena y mezclarlo todo bien.

Con el resto de los huevos batidos, hacer 4 porciones y cada una la ponéis en una sartén ligeramente engrasada y hacéis como si fueran unos crepés. Estos "crepés", los rellenáis con la carne y sus ingredientes, los enrolláis bien, y pegáis los extremos con una mezcla que preparareis con la cucharada de harina y otra de agua.

El pegado tiene que ser de tal manera que luego no se pueda salir el relleno.

Calentáis el aceite y freis cada rollito hasta que estén bien hechos. Cada rollito lo dividis, ya en la fuente de servir, en cuatro trozos, los cortes oblicuos.

Acompañarlos con salsa de soja, vinagre chino, sal y pimienta. Nota.

No usar mucha sal con el relleno, ya que cada comensal se la pondrá a su gusto en la mesa.



Rollitos de primavera

Elaborada - Cantón

Zha chun juan

Para 4 personas (como aperitivo)

Para el relleno:

- 25 g de tallarines transparentes
- 4 setas chinas negras secas
- Sal • 250 g de brotes de soja
- 50 g de hojas de espinaca
- 50 g de cebollinos chinos (cebollinos o cebolletas)
- 200 g de solomillo de cerdo
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de harina de maíz mezclada con otras 3 de agua
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí

Para la envoltura:

- 16 envolturas de rollitos de primavera congeladas, de unos 21 cm cuadradas
- 1 1/2 cucharada de harina de maíz mezclada con 4-5 cucharaditas de agua
- 50 cl de aceite vegetal

Tiempo de preparación: 1 hora y 1/4

2800 kJ/670 calorías por ración

1 Ponga los tallarines y las setas por separado en agua caliente durante unos 10 minutos. Mientras tanto, lave y pique los brotes de soja, las espinacas y el cebollino. Lave el solomillo de cerdo, séquelo y córtelo en tiras.

2 Escorra las setas, quiteles los pies y lámínelas. Escorra los tallarines transparentes y córtelos en trozos cortos con unas tijeras de cocina.

3 Caliente 3 cucharadas de aceite vegetal en un wok o en una sartén. Añada la carne y saltéela a fuego fuerte unos 2 minutos hasta que esté un poco dorada. Añada los brotes de soja picados, las espinacas, el cebollino, las setas y los tallarines. Sazónelo y siga salteando durante otros 3 minutos. Eche la harina de maíz disuelta y remuévala bien fuera del fuego. Vierta el aceite de ajonjolí.

4 Extienda las envolturas de los rollitos separadamente sobre una superficie de trabajo. Coloque una porción del relleno en cada mitad y presione formando una salchicha. Doble el borde del envoltorio que esté más cerca del relleno y enrolle una vez. Doble metiendo los bordes y vuelva a enrollar, dejando una fina tira a la vista. Moje los bordes interiores de esta lengüeta con la mezcla de harina de maíz y vuelva a dar la vuelta para sellar los rollitos. Haga los rollitos restantes de la misma forma.

5 En una sartén honda, caliente el aceite hasta que al meter un palillo de madera en el aceite suban burbujas a la superficie. Fría los rollitos en dos o tres tandas unos 2 minutos. Saque los rollitos, deje escurrir el aceite sobre un papel de cocina y manténgalos calientes. Sirvalos enseguida.

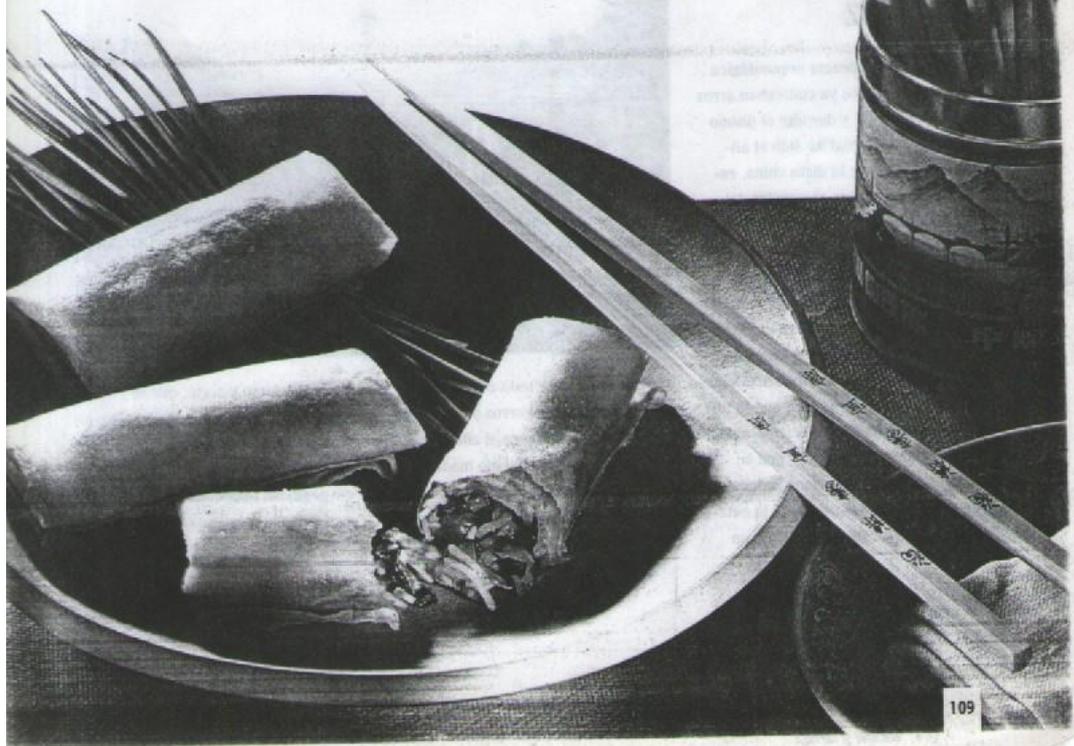


Arroz estilo chino

Nota: como las envolturas de los rollitos de primavera tienen que ser tan finas como el papel, son difíciles de hacer en casa y es mejor comprarlas congeladas en tiendas de comestibles. Si en los paquetes hay más envolturas de las que necesita, despegue cuidadosamente las que vaya a utilizar y vuelva a meter el resto en el congelador. Los rollitos de primavera, hoy en día, se comen durante todo el año, pero originalmente eran un aperitivo de celebración, y marcaban una de las fechas más importantes del calendario lunar: el primer día de la primavera. Una tradición cuenta que hace mucho tiempo una emperatriz, la diosa protectora de la industria de la seda, escogió un día

benigno para una ceremonia durante la época en que los gusanos de seda salen de los capullos. Los rollitos de primavera se comían dicho día porque los chinos creían que su forma recordaba a los capullos de los gusanos de seda.

Variante: los rollitos de primavera se pueden aliñar con salsa de soja o una salsa agriduece (se puede comprar hecha). Un relleno alternativo, típico de la cocina de Shanghai, es la pasta dulce de judías rojas. También, en lugar de guardar los envolturas que sobren en el congelador, las puede cortar y freír. Después escurra bien el aceite, espolvoréelas con azúcar y sírvalas como un postre rápido y sabroso.



rollitos de primavera gustan a todo el mundo y con esta receta de fácil preparación no necesitarás nunca más de un restaurante chino. Esta receta de rollitos de primavera acepta múltiples variaciones para que su disfrute nunca canse.

Ingredientes para los rollitos de primavera (4 porciones)

Para el relleno

- 250 gr. de col blanca o de repollo.
- 1 puerro.
- 1 cebolla mediana.
- 100 gr. de champiñones.
- 4 cucharadas soperas de brotes o germinados de soja (soya).
- 2 zanahorias medianas.
- Jengibre en polvo.
- Sal y pimienta.
- Aceite.
- Salsa de soja.



Tradicionalmente se pone carne pero la verdad es que con los brotes de soja (soya) ya tenemos la proteína necesaria y además quedan más ligeros y saludables.

La masa de los rollitos de primavera

Normalmente ya venden preparadas (en comercios de alimentos orientales o de productos naturales) unas láminas muy finas que están hechas con harina de arroz y que son específicas para rollitos de primavera.

Si queremos también podemos hacerlas nosotros mismos.

Amasaremos 100 gr. de harina (con agua, una pizca de sal y dos cucharadas de aceite).

Debe de quedar bien ligera para que pueda estirarse bien.

Dejaremos que repose esta masa unos 30 minutos como mínimo y luego con el rodillo estiraremos al máximo la masa.

Podemos recortar esa lámina en cuatro rectángulos o base para los rollitos de primavera.

Elaboración de los rollitos de primavera

- Lavaremos las verduras y las cortaremos a tiras bien finitas
- Lo ideal sería saltearlas en un Wok pero sino también sirve una sartén siempre que pongamos poquito aceite y salteemos las verduras solo un par de minutos y a fuego rápido. Deben de quedar "al dente" o sea crujientes.
- Cuando falta medio minuto para terminar de saltearlas es cuando añadimos los germinados o brotes de soja (soya), una pizca de jengibre, pimienta y sal.
- Dejaremos enfriar las verduras sobre un plato (en la sartén aún caliente se terminarían de cocer demasiado).

- Repartiremos este relleno de verduras sobre los rectángulos o bases para rollitos de primavera.
- Cuidaremos de no llenarlos demasiado ya que hemos de poder enrollarlos (como los Sushis) y que no se salga el relleno por los lados.
- Antes de cerrarlos del todo, humedecemos el final con un poco de agua para que cierren o sellen los rollitos de primavera. Sellamos también por los lados. Algunas personas lo hacen "pintando" los rollitos de primavera con yema de huevo.
- Los freiremos en abundante aceite (a ser posible de oliva) hasta que queden bien dorados y luego los escurriremos con un paño o papel de cocina absorbente. También se pueden hacer al horno (sin aceite).
- Los podemos servir solos o con unas gotas de salsa de soja por encima.

Nuestro consejo

La verdad es que los rollitos de primavera tiene cientos de variantes ya que en el fondo la gente pone los ingredientes que más le gustan o los que tiene en ese momento. Una variante que os propongo es que podéis añadir al relleno (una vez ya está frío) tres cucharadas soperas de Choucrout, cualquier verdura fermentada (Pickles) o encurtidas. A su sabor ácido se suman sus propiedades nutritivas y depurativas. Personalmente creo que el concepto "Primavera" sugiere algo suave y fresco. Debe sorprender al comensal que pese a estar comiendo un alimento frito debe encontrarse con un interior ligero, sabroso y nutritivo a la vez.

Elaboración de los rollitos de primavera

- Lavamos los tomates y los cortamos a tira bien finas.
- Lo ideal sería utilizar un wok para esto también, pero si no tenemos uno, usamos una sartén profunda para esto y calentamos las verduras solo un par de minutos a fuego rápido. El uso de "wok" es desde "a su vez" a su vez.
- Cuando todo está ya listo para cocinar, lo cocinamos en un wok, sartén o una cacerola o freidora de aire (si se puede). Una pizca de paprika, ajo y sal.
- Después de cocinar los rollitos sobre el agua con la sartén o cacerola, se escurriremos de agua y se servirán.



Rollitos de fuegos artificiales

Elaborada • Pekín

Bao zhu ji

Para 18 rollitos

- 250 g de pechuga de pavo o de pollo deshuesada
- 250 g de panceta de cerdo magra, sin corteza ni cartilagos
- 100 g de jamón ahumado crudo o de panceta magra ahumada cortada en lonchas muy finas
- 2 o 3 puerros jóvenes, o entre 36 y 54 cebollinos largos
- 2 cucharadas de salsa de soja suave (clara)
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de pimienta de Sichuán recién molida
- 2 huevos
- 3 cucharadas de harina de maíz
- Sal
- 50 cl de aceite vegetal

Tiempo de preparación: 45 minutos

630 I/150 calorías por rollo

1 Con un cuchillo afilado, corte la pechuga de pavo o de pollo en 18 tajadas finas, cada una de unos 8 x 8 cm. Corte también la panceta de cerdo y el jamón en 18 cuadrados y en tiras finas de unos 10 cm de largo.

2 Lave los puerros y córtelos en tiras finas de unos 15 cm de largo. Y si utiliza cebolletas, lávelas, pero déjelas enteras. Mezcle la salsa de soja, el azúcar y la pimienta, y embadurne los filetes de pavo y cerdo con esta mezcla.



3 Ponga un filete de pavo o de pollo encima de cada filete de cerdo. Coloque tiras de jamón sobre los filetes, de forma que sólo sobresalgan por un lado (arriba a la derecha). Enrolle los filetes de carne tan apretados como pueda (arriba a la izquierda).



4 Ate cada rollito con 2 o 3 tiras de puerro o de cebollino (arriba).

5 Separe las yemas y las claras. Ponga las claras en un cuenco, eche la harina de maíz con sal y bata hasta obtener una mezcla que se pegue a la carne.

6 Caliente aceite en el wok. Embadurne los rollos con la mezcla y fríalos fuerte hasta que la pasta endurezca. Escurre y vuelva a freírlos hasta que se doren. Escurre y reserve hasta que enfríen.



7 Bata las yemas con un poco de sal. Deje que gotee esta mezcla en el aceite caliente poco a poco y fría las tiras de huevo un momento hasta que estén firmes (arriba). Sáquelas y escúrralas.

8 Coloque los rollitos en forma de estrella sobre una fuente de servir con las puntas del jamón o de la panceta hacia afuera y con la las flores de yema de huevo en el centro.

Nota: las tajadas de ave y las lonchas de cerdo deben estar cortadas muy finas para que al freírlos se hagan bien. Si utiliza panceta de cerdo, puede cocer las lonchas un poco antes de montar los rollitos.

Los chinos fueron los inventores de la pólvora y de los fuegos artificiales. Se utilizaron por primera vez en el siglo X, y se encienden al comienzo del año para ahuyentar los espíritus malignos.

