



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA ORIENTAL

RECETARIO

PROFESORA
MARLIS TECO RUÍZ

ALUMNA
ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

11 DE DICIEMBRE DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

CERDO

INGREDIENTES

- 200 gr de carne de cerdo (en cubos)
- 1 pieza de pimiento rojo y amarillo
- 1 zanahoria
- ¼ de brócoli
- Caldo de pollo
- Berenjena
- 4 champiñones
- 1 diente de ajo
- 1 calabaza
- Salsa de soya
- 10 gr de maicena
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

- Calentar en un wok con poco de aceite y cocinar la carne, que quede en término $\frac{3}{4}$, reservar.
- En el mismo wok, agregar más aceite y saltear las verduras, primero, zanahoria, berenjena, pimientos, cebolla, calabaza, brócoli. Se va agregando la salsa de soya.
- Una vez que estén salteados, agregar los champiñones y el ajo. Salpimentar.
- (elaborar antes), disolver la maicena en el caldo de pollo.
- Saltear rápidamente por 30 minutos, retirar.



FIDEOS CHOWN MEIN

INGREDIENTES

- Brócoli
- Ajo
- ½ zanahoria
- Pimiento rojo en julianas
- Aceite
- Salsa de soya
- 1 cda de maicena
- Sal
- Especias

PROCEDIMIENTO

- Cocer la pasta con agua, sal y ajo, cuando esté cocida ponerla en agua fría.
- Cortar las verduras, reservar.
- En un wok, agregar aceite, dejar calentar.
- Agregar las verduras, saltear por 3 minutos más, y poco a poco de salsa de soya y el fideo, mezclar bien y retirar.



ARROZ ORIENTAL

INGREDIENTES

- Piezas de pollo sin piel
- 700 ml de agua
- 390 gr de arroz, lavado con agua
- 1 cda de curry en polvo
- 3 hojas de laurel
- 1 cda de paprika
- 4 clavos
- Pimienta negra
- Canela
- Cebolla y ajo
- Tomates
- Caldo de pollo

PROCEDIMIENTO

- En un bowl, mezclar todas las especias.
- Agregar aceite en una cacerola, saltear la cebolla a fuego medio, cuando las cebollas estén listas, agregar la mezcla de especias, mezclar bien por 1 min.
- Después, agregar el ajo picado. Cuando las cebollas estén bien doradas, agregar los tomates, el pollo en cubos, cocido con maicena y el caldo de pollo.
- Cuando esté hirviendo agregar el arroz.
- Dejar secar, cuando el arroz esté esponjoso, retirar del fuego.



TEMPURA CLÁSICA DE VEGETALES

INGREDIENTES

- 1 cebolla cortada en cuartos
- Y pimiento en julianas
- 100 gr de champiñones
- 100 gr de calabaza
- Aceite de girasol
- 450 ml de agua fría
- 2 yemas
- 200 gr de harina

PROCEDIMIENTO

- Combinar agua con las yemas, batir bien, tamizar la harina, batir bien hasta que se haya mezclado.
- Calentar el aceite de girasol en una sartén honda hasta que esté bien caliente.
- Pasar los vegetales por la tempura y luego al aceite caliente.
- Freír poco a poco cada verdura.
- Cuando estén listos, presentar y acompañar con alguna salsa.

