



/Paréntesis/

Chop Suey o salteado de vegetales

Aunque usted no lo crea, en la China se desconoce el termino Chop Suey para identificar el delicioso salteado de vegetales que es la delicia de muchos de nosotros. La palabra nació en Los Estados Unidos el siglo pasado, y como todo buen plato tiene su leyenda. Se indica que un grupo de mineros hambrientos llegan a la fonda de un "coolí" –como denominaban los americanos a los cantoneses- tal era el hambre que tenían que piden lo que sea. Al no tener mucho que ofrecer ya que estaban cerrando, las chinitos hacen una mezcla de vegetales que sobran y lo acompañan con una buena salsa; tal fue el encanto de este platillo que los americanos preguntaron como se llamaba, respondiendo aquellos "Chop Suey" que significa pedacitos surtidos o misceláneos de vegetales. Para obtener un Chop Suey de óptima calidad y sabor auténtico es necesario conocer la técnica del salteado, que significa "freír revolviendo"; además de ser la mas famosa y delicada dentro de las técnicas chinas es singular dentro de esta cultura. Su éxito radica en tener todos los ingredientes ya listos y a la mano, así como tener una cocina con fuego y llama muy altos. La cocción se realiza en pocos minutos y no deben los alimentos quedan muy cocidos ni grasientos. Para ellos se utiliza el "wok" o sartén china (aunque no es imprescindible) que debido a su forma casi semiesférica conserva y conduce muy bien el calor. En un salteado de calidad los precios jugos de los vegetales quedan en ellos, se mantienen los lindos colores, el sabor es inigualable y se mantienen muy crujientes, además utiliza poco combustible y es rápido.

CHOP SUEY DE POLLO :

- 500 grs de pechuga de pollo cortada en tiritas
- 300 grs de repollo o col china
- 1 zanahoria pequeña en tiritas
- 200 grs de vainitas cortadas al sesgo muy delgaditas
- 1/2 taza de cebollin picado en trozos de aprox. 2 cms.
- 2 Cucharadas de aceite para la carne
- 3 Cucharadas de aceite para saltear vegetales
- 4 Dientes de ajos machacados.
- Jengibre en tiritas muy finas.
- 1/2 Cucharadita de azúcar.
- 1 Cucharada de sal.
- 1/2 Cucharadita de ajinomoto
- 1/8 Cucharadita de pimienta blanca.
- 1 Cucharada de maicena.
- 3 cucharadas de agua.
- 1 Cucharada de salsa de soya
- 1 Cucharada de ron o jerez seco
- 3 Cucharadas de salsa de ostras.

FRIJOL COLADO: (Exquisito dulce de caraota) : Además de ser exquisito, se considera muy alimenticio, ya que la mezcla de una leguminosa (caraota) con la semilla de ajonjolí crea una fuente de proteína muy valiosa.

- 250 grs. de caraotas (negra es mas sabrosa)
- 1 Lt. De agua
- 1 1/2 taza de leche en polvo
- Canela, clavitos
- 300 grs. de azúcar
- 1/2 taza de ajonjolí molido previamente tostado.
- 1 Cucharada de vainilla.



Preparación :

- 1) Calentar un sartén y añadir las 2 cucharadas de aceite, y cuando esté caliente añadir ajos y jengibre. Dorar suavemente y añadir el pollo. Añadir un poquito de sal y freír rápidamente y a fuego algo. Retirar.
- 2) En un wok o sartén amplia añadir el aceite (3 cucharadas) y dejar calentar bien a fuego alto; añadir los vegetales limpios secos y cortados en tiras muy finas y largas.
Si se agrega más de una variedad de vegetales, añadir uno a uno de acuerdo a la dureza del mismo. Los vegetales más duros se añadirán primero.
- 3) Freír salteando a fuego muy vivo.
- 4) Espolvorear; azúcar, sal, pimienta y ajinomoto.
- 5) Tener lista de antemano una mezcla de soya, ron (jerez), agua, salsa de ostras y maicena. Bien disueltos. Agregar ésta a los vegetales y revolver rápidamente.
- 6) Agregar el cebollín y saltear. Retirar.
- 7) Servir el chop suey en un plato y encima poner el pollo.

Generalmente este tipo de plato se sirve con arroz. Si usted desea convertir esto en un "Chow Mein", sólo basta servirlo acompañado de pasta tipo tallarín sancochado al dente, se coloca en un plato y sobre el se le coloca el chop suey recién hecho.

Preparación :

- 1) Remojar las caraotas, y ponerlos a sancochar hasta que estén sumamente blanditas. (Sin botarles el agua). Hervirlos con canela y clavito.
- 2) Licuar las caraotas con agua y leche. Poner en olla con fondo grueso.
- 3) Añadir azúcar y cocinar moviendo constantemente con cuchara de madera, teniendo en cuenta que no se pegue. Seguir cocinando hasta que tome punto es decir que se espese bastante y tenga la consistencia de crema espesa.
- 4) Añadir el ajonjolí y remover bien.
Añadir vainilla y bajar. Si se desea se le puede agregar una cucharadita de margarina. Se puede consumir sólo o untado con pan. A sus niños les encantará.
En China se obvia la leche y se utiliza para rellenar bollitos al vapor y wantanés como pasapalitos (dim sum),
blancaugarte@starmedia.com

