



Meat Free Monday

'Pichón' vegetariano con lechug

Comensales: 4 - 6

ingredientes

- 75 gramos de calabacita
- 75 gramos de tallo de bambú
- 4 champiñones Shitake secos (reconstituido en agua durante 20 minutos)
- 2 cebollitas
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizza de chile rojo
- 1 cucharada de vino Chino
- ½ cucharadita de pimienta blanca
- ½ cucharadita de aceite de ajonjolí
- 3 - 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 Lechuga iceberg
- Salsa de ciruela

preparación

Corta la calabacita, los tallos de bambú, las cebollitas y los champiñones en trocitos.

Calienta el aceite en un wok sobre fuego mediano. Agrega los vegetales y freír en poco aceite revolviendo constantemente hasta que este cocinado 'al dente.'

Agrega la sal, la pimienta blanca, el chile, el vino chino, y el aceite de ajonjolí para acabar. Reduce sin sobre-cocinar los ingredientes. Si hay mucho líquido, drenar antes de servir.

Corta los pedazos de lechuga a 10 – 11 cm de diámetro, seca, y sirve fríos y crujientes.

Pon un poco de salsa de ciruela, agrega una cucharada de le mezcla de vegetales, y enrolla.