



Hin choi, espinaca roja

Ingredientes:

500 grs de hin choi bien lavado con agua fría

3 cucharadas de aceite vegetal

5 dientes de ajo

1 cucharadita de aceite de sésamo

sal

Instrucciones

Calienta el el aceite en el wok, agrega el ajo y las verduras y revuelva constantemente.

Después de un minuto, agregue sal y aceite de sésamo y revuelva hasta que se marchite.

Coloque la tapa sobre el wok y cocine durante 1-2 minutos y ya estará listo para comer.

Sirve 4-6

Ingredientes:

1 manojo de amaranto rojo

2 cucharadas de aceite vegetal

1 ajo machacado

2 cucharadas de salsa de ostras

2 cucharaditas de azúcar

2 cucharaditas de harina de maíz (maicena)

Lave el amaranto y agítelo para secar las hojas. Deseche los tallos inferiores que pueden estar demasiado duros. Separe las hojas y corte los tallos tiernos en trozos pequeños. Calienta el aceite en un wok y fríe el ajo a fuego lento, revolviendo hasta que esté dorado. Agregue el amaranto, aumente el fuego a medio y mezcle con una espátula hasta que las hojas se marchiten. Agregue la salsa de ostras y el azúcar, cubra con una tapa y deje al vapor durante uno o dos minutos. Mientras tanto, combine la harina de maíz con 2 cucharadas de agua fría en un tazón pequeño. Revuelva en el líquido en la sartén hasta que hierva y espese.

Servir de una vez con arroz al vapor.

Receta extraída de la Enciclopedia de comida asiática por Charmaine Solomon (Ediciones Periplus, 1998)