PLATO DE FONDO

ARROZ CHAUFÁN

Valen Mac Auliffe

Ingredientes

- Carne cortada en tiritas (vacuno, pollo, salchichas o camarones), cantidad necesaria
- 2 tazas de arroz graneado ya preparado
- Verduras variadas cortadas en bastones, cantidad necesaria
- 5 huevos
- 1 cucharadita de jengibre
- 5 cucharadas de salsa de soya para marinar
- 1 cucharada de mostaza miel o mostaza a elección
- 1 cucharada de salsa inglesa
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita colmada de maicena
- 3 cucharadas de aceite de oliva para marinar
- 1 cucharadita de zaatar, opcional
- 1/2 a 3/4 taza de salsa de soya para el salteado
- Cebollín picado, a gusto
- Aceite de oliva, cantidad necesaria

Preparación

- Pon la carne en una bolsa hermética con el jengibre, 5 cucharadas de soya, la mostaza miel, la salsa inglesa, el jugo de limón, la maicena, el aceite de oliva y el zaatar. Mezcla y deja marinar unos 30 minutos o varias horas.

- Bate los huevos con un poco de sal. Cocina una tortilla grande en un sartén, retírala, enróllala y córtala en tiras. Reserva.



- Calienta aceite de oliva en un wok o sartén grande. Saltea las verduras a fuego alto, comenzando por la cebolla y los pimentones y agregando primero las verduras más duras. Retíralas del sartén.

- Agrega un poco más de aceite al mismo sartén y dora la carne marinada.

- Incorpora las verduras salteadas y el arroz graneado. Añade entre 1/2 y 3/4 taza de salsa de soya y mezcla bien.

- Agrega las tiras de tortilla y cebollín picado. Mezcla y sirve caliente.

