

Baos de cerdo en salsa asiática dulce con ensalada de pepino y tirabeques salteados

Solo con una sartén

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

21



Pan bao



Lomo de cerdo



Cogollos de lechuga



Tirabeques



Aceite de sésamo



Pepino



Jengibre



Ajo tierno



Salsa de soja



Salsa de soja dulce



Semillas de sésamo
negras

De tu despensa: ajo, aceite de oliva, harina, azúcar, sal y pimienta, vinagre de vino tinto, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, bol para mezclar, sartén, ensaladera, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pan bao 13) 15)	6 unidades	12 unidades
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Pepino	1 unidad	2 unidades
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo negras 3)	1 gramos	2 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar para la salsa	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	3 cucharaditas	6 cucharaditas
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	642 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4527/ 1082	705/ 168
Grasas (g)	40,9	6,4
de las cuales saturadas (g)	11,9	1,9
Carbohidratos (g)	89,3	13,9
de los cuales azúcares (g)	16,0	2,5
Proteínas (g)	39,8	6,2
Sal (g)	2,9	0,5

Alérgenos

3) Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

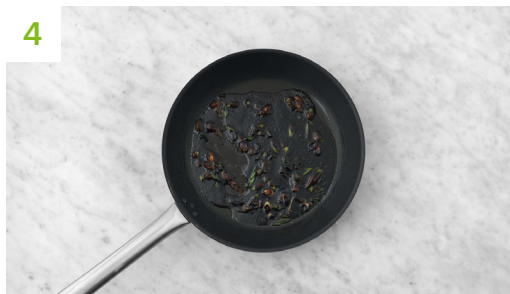
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



Prepara la ensalada

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta la **lechuga** en tiras finas. Retira los extremos del **pepino** y córtalo en bastones de 1 cm de grosor y 6-7 cm de longitud. En una ensaladera, mezcla el **vinagre de vino tinto**, el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y un chorrito de **aceite**. Agrega la **lechuga** y el **pepino**, **salpimenta** y remueve para aderezar.



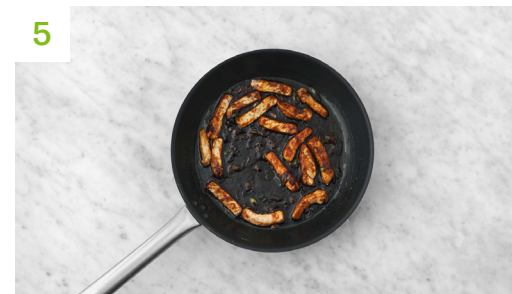
Cocina la carne

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo** y cocina 2-3 min. Retira y reserva. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se todo se dore. Agrega la mezcla de **soja** y **aceite de sésamo** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición 2 min o hasta que la **salsa** espese.



Prepara los ingredientes

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas. Corta el **lomo de cerdo** en tiras de 1 cm de ancho. En un bol, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimenta**. Luego, enharina las tiras de **lomo**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Combina los ingredientes

En la sartén, agrega las **tiras de cerdo** y cocina 1 min más, removiendo para cubrir el **cerdo** con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Calienta los **panes bao** en el microondas entre 40 y 60 segundos a 750W, hasta que queden tiernos y calientes. Si no tienes microondas, puedes calentarlos por unos minutos en el horno.



Saltea los tirabeques

En un bol, mezcla el **aceite de sésamo**, la **salsa de soja**, la mitad de la **salsa de soja dulce** y el **azúcar para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Retira la flor de los **tirabeques** y córtalos por la mitad. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Agrega los **tirabeques** y saltea 3-4 min, hasta que se doren. Agrega la **salsa de soja dulce** restante y cocina 1 min más, removiendo para cubrir los **tirabeques**. **Salpimenta** y reserva.



Emplata y disfruta

En el interior de los **baos**, agrega **ensalada** al gusto y el **cerdo**. Añade encima la parte verde del **ajo tierno** y **semillas de sésamo negras** al gusto. Sirve junto a los **baos** la **ensalada** restante y los **tirabeques** salteados.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

