

CHOP SUEY.

Ingredientes:

½ k. carne picada de res, cerdo o pollo.

1 cebolla picada.

1 zanahorias picadas.

1 calabacitas picadas.

1 chiles morrones verdes picados.

3 varas de apio.

10 champiñones picados.

½ k. frijol nacido. (frijol germinado).

2 cdas. Aceite vegetal.

1 cda. salsa de ostión.

1 cda. fécula de maíz.

¼ taza agua.

Salsa soya al gusto.

PARA EL ARROZ.

2 tazas de arroz lavado y escurrido.

4 tazas de agua.

-ponerlo al fuego y cuando suelte el hervor, tapar y bajar el fuego al mínimo.

-cocinar 10 min. Y dejar reposar 20 min. Más.

-en una cazuela con aceite, freí la carne a que dore ligeramente.

-añadir la cebolla, dejar unos minutos, luego el morrón y por último el apio.

-toda la adición de verduras se deja cocinar a que ablande un poco.

-se van agregando poco a poco los vegetales restantes y se tapa la cazuela.

-para que se cocine con la menor cantidad de agua posible.

-una vez cocida la carne y se añade la fécula disuelta para que los jugos se espesen y se sazona con las salsas.

-cocinar 2 min. Más.

-añadir el frijol enjuagado y escurrido y tapar, apagar fuego.

-servir con una cama de arroz y encima el guiso.

-salsa soya para cada comensal.