

**EMBAJADA DE LA REPÚBLICA DE CHINA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y GANADERÍA
DIRECCION DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA AGROPECUARIA
MISIÓN TÉCNICA TAIWÁN**

**RECETARIO
DE
VEGETALES
ORIENTALES**

2008



ALBÓNDIGA DE BERENJENA

Ingredientes

- Berenjena
- Huevo
- Harina de trigo
- Pimienta
- Cebolla picada
- Especies
- Sal

Preparación

1- Se raya la berenjena de modo que quede bien fina. Se mezcla con la harina el huevo, cebolla, especies, sal y pimienta al gusto.

2- Posteriormente se preparan las bolitas y luego se sofríen en aceite.



TORTA DE HUEVO CON CHIVE

Ingredientes

- Huevo
- Especies
- Aceite
- Chive
- Sal

Preparación

Se pica el Chive en pedacitos pequeños. Se bate el huevo con la sal y especies, luego se mezcla el Chive y se sofríe con un poquito de aceite.



TILAPIA FRITA CON SALSA CHINA

Ingredientes

- Pescado de tilapia
- Rodajas de cebollina
- Aceite vegetal
- Salsa de soya
- Jengibre
- Pimienta
- Sal

Preparación

- 1- Se fríe la tilapia con aceite a un 70 por ciento de cocción, luego el jengibre y la cebollina a fuego lento.
- 2- Se prepara la mezcla de la salsa soya, ésta última, condimentada con pimienta y el agua en un recipiente y se vierte hasta cubrir la mitad de la altura del pescado.
- 3- A continuación se esta volteando la tilapia hasta que termine de cocinarse, agregandole una vez ya cocido el jengibre y la cebollina que ya están previamente fritos.
- 4- Una vez realizado el proceso de cocción se sirve y a degustar de su exquisitez.



ARROZ FRITO

Ingredientes

- Carnes de res, cerdo, pollo o camarones combinados
- Arroz cocido
- Huevo
- Zanahoria
- Apio
- Especias
- Cebolla
- Ajo
- Chile
- Salsa de soya
- Sal

Preparación

- 1- Se cocina el arroz, el huevo se prepara en torta y se corta en pedacitos.
- 2- Se corta la carne en pedacitos, se pica el apio, la cebolla, el ajo, el chile y la zanahoria.
- 3- Aparte se sofríe la cebolla y el ajo, luego se la agrega la carne con sal y especias hasta que se cocine.
- 4- Luego se agregan los otros ingredientes y finalmente el arroz con la salsa soya hasta conseguir un buen término.



ARROZ FRITO CON TILAPIA

Ingredientes

- Filete de tilapia con trocitos
- Cebollina en trocitos
- Huevo y agua
- Arroz
- Culantro
- (Todo al gusto)

Preparación

- 1- En primer lugar se fríe el arroz cocido con el huevo batido, la cebollina, la zanahoria y el culantro.
- 2- Después se procede a freír los trocitos de tilapia y se mezcla con el arroz, dando una delicia de platillo.
- 3- Al momento de servir se le agregan los trocitos de la tilapia sobre el arroz y a disfrutar de su elaboración.



SOPA DE PESCADO

Ingredientes

- Pescado de una libra de peso
- Jégibre raspado
- Sala negra o inglesa
- Sal y cebolla en rodajas
- Maicena
- Licor
- Sal de ajo

Preparación

- 1- Se condimenta el pescado de la misma manera que se condimenta el pescado al vapor.
- 2- Se deja reposar el pescado condimentado por 15 minutos, para que tome mejor sabor.
- 3- Se pone a hervir agua en una olla. Una vez hirviendo se pone el pescado condimentado, luego se pica apio, cebolla, tomate. Culantro y chile dulce y se le agrega a la sopa.
- 4- Luego se tapa bien y se deja cocinar por 5 minutos.



PESCADO FRITO AGRIDULCE

Ingredientes

- Pescado de una libra de peso
- Jegibre raspado
- Salsa negra o inglesa
- Sal y cebolla en rodajas
- Maicena
- Piña
- Jugo de limón
- Azúcar
- Vinagre rico
- Salsa de tomate

Preparación

- 1- Se calienta el aceite, después se fríe el pescado ya condimentado de manera que no se dore.
- 2- Después la salsa se sofríe con pedazos de piña, jugo de limón, un poco de azúcar y vinagre rico.
- 3- En seguida se le agrega sobre el pescado frito antes de servirlo y se decora con salsa de tomate.



BERENJENA SUDADA

Ingredientes

- Berenjena
- Carne de res, pollo o cerdo
- Especias
- Maicena
- pimienta
- Aceite
- Salsa soya
- Sal

Preparación

- 1- Se pica la berenjena en pedazos pequeños.
- 2- Aparte, se corta la carne en pedazos pequeños largos y finos. Una vez cortada se mezcla con la maicena, la salsa soya, las especias, la pimienta y la sal, luego se sofríe con un poquito de aceite.
- 3- Una vez sofreída la carne con todos los ingredientes se le agrega la berenjena y se sofríe por 6 minutos más, después esta lista para servirla.



CHIVE CON CARNE

Ingredientes

- Chive
- Carne de res, pollo o cerdo
- Especias
- Maicena
- Salsa soya
- Sal

Preparación

- 1- Se pica el chive en pedazos de aproximadamente 3 centímetros de largo.
- 2- Aparte, se corta la carne en pedacitos largos y finos.
- 3- Una vez cortada se mezcla con la maicena, la salsa soya, las especias, la pimienta, la sal y se sofríe con un poquito de aceite.
- 4- Luego de sofreír la carne con todos los ingredientes, se le agrega el chive y se sofríe por 3 minutos más, luego queda listo para servirse.



PESCADO AL VAPOR

Ingredientes

- Pescado de una libra de peso
- Jengibre raspado
- Salsa negra o inglesa
- Sal o cebolla en rodajas
- Maicena
- Licor
- Sal de ajo

Preparación

- 1- Se mezclan todos los ingredientes por dentro y por fuera del pescado. Se deja reposar por 20 minutos para que la carne tome un buen sabor.
- 2- En una estufa o fogón se coloca una olla grande con agua hirviendo hasta la mitad de la misma, luego se coloca dentro de la olla un plato de cerámica. En este plato se colocan 3 pescados ya condimentados o os que quepan en dicho plato. Sobre los pescados se coloca la cebolla en rodajas, luego se tapa la olla y se deja por 7 minutos para que se cocinen los pescados.
- 3- El punto de cocción del pescado se conoce cuando los ojos de los pescados se vuelven de color blanco. Después de apagada la estufa o fogón, se deja otros 15 minutos más para aprovechar el vapor de la olla y el pescado se conserve mas.



FILETE DE TILAPIA AGRIDULCE

Ingredientes

- Pescado de tilapia
- Rodajas de cebollina
- Jengibre
- Piña en trocitos
- Salsa de tomate
- Huevo
- Sal
- Pimienta
- Vinagre
- Aceite de ajonjolí
- Harina de yuca o mandioca

Preparación

- 1.- Primero se condimenta el filete de tilapia con sal, pimienta, vinagre, aceite de ajonjolí y harina de yuca o mandioca, dejándolo reposar por espacio de entre 10 a 15 minutos.
- 2.- Acto seguido se mezcla el huevo con la harina de yuca o mandioca, se adoba por ambos lados y se procede a freírlo.
- 3.- Una vez frito se le agrega piña en trocitos con la salsa de tomate y la cebollina, los cuales deben haberse freído previamente.



CHOU - MEIN

Ingredientes

- Carne de res, cerdo, pollo o camarones (combinado)
- Tallarines
- Ajo
- Apio
- Sal
- Cebolla
- Zanahoria
- Salsa soya
- Huevo
- Chile
- Especias

Preparación

- 1.- Se sancochan los tallarines y se cortan en pedacitos, el huevo se prepara en torta.
 - 2.- Se corta la carne en pedacitos, se pica el apio, la cebolla, el ajo, el chile y la zanahoria.
 - 3.- Aparte se sofríe la cebolla y el ajo, luego se le agrega a la carne con sal y especias hasta cocinar
 - 4.- Seguidamente se le agregan los otros ingredientes, los tallarines por último con la salsa soya hasta conseguir un buen término.
-



CUNDE AMOR CON CARNE

Ingredientes

- Cunde Amor
- Carne de res, pollo o cerdo
- Especias
- Maicena
- Salsa soya
- Sal

Preparación

- 1.- Se pica el Cunde Amor en pedacitos pequeños.
- 2.- Aparte se corta la carne en pedacitos largos y finos, una vez cortados se mezcla con la maicena, la soya, las especias, la pimienta y la sal, luego se sofríe con un poquito de aceite.
- 3.- Luego de sofreír la carne con todos los ingredientes, se le agrega el Cunde Amor y se sofríe por 6 minutos y lista para servir.



EMPANADA DE BERENJENA

Ingredientes

- Berenjena
- Huevo
- Aceite
- Cebolla picada
- Carne molida condimentada
- Harina de Trigo

Preparación

- 1.- Se corta la berenjena en tajadas, posteriormente se hace una mezcla suave con la harina y el huevo.
- 2.- Se tiene ya condimentada la carne molida con todos los ingredientes al gusto especias, curry y cebolla al gusto.
- 3.- Luego se preparan las rebanadas de berenjena con una capa de carne molida y se pasa por la harina para posteriormente freírlas de manera que no se doren.

