



# CHOW MEN 4 ESTACIONES

*sherlyn Martínez*

## INGREDIENTS

0 MINUTES 2 SERVINGS

600g de fideos de harina de arroz  
1 pechuga de pollo / 1 chicken breast  
500g de filete de res  
500g de lomo de cerdo  
1250g de tirabeques  
250g apio  
250g zanahoria  
250g espinacas  
250g pimienta  
250g cebollitas cambray  
250g vino de arroz o jerez seco  
500ml fondo de ave  
30g ajo laminado  
30g pimienta verde y 30 negra  
50ml aceite de sésamo  
Salsa de soya

## TAGS

#chowmen





1



2

Colocar los fideos y agregar sobre ellos agua hirviendo para que se cuezan después agregar agua fría hasta que el agua de la olla se atempere



3

Agregar aceite y saltear a fuego alto los carnicos previamente salpimentados



4

Incorporar los vegetales y hortalizas con los carnicos y dejar cocer



5

Ecurrir los fideos montarlos en un plato agregar fondo de ave y agregar sobre ellos los productos carnicos sazonados

