



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

