



# SAZÓN DE MAMÁ

*recetario*



# LISTA DE COMPRAS

## VERDURA

---

Cebolla morada	1 pza
Cebolla cambray <small>(las más chicas)</small>	10 pzas
Jengibre fresco	30 grs
Ajo	2 dientes
Duraznos	5 pzas
Arugula	1 paquete
Perejil fresco	1 manojo

## ABARROTOS

---

Fécula de maíz	150 grs
Salsa de ostión	3 cdas
Salsa de soya	5 cdas
Caldo de res granulado	1 cdita
Sake	1/4 taza
Polvo para hornear	1 cdita
Aceite para freír <small>(oliva, aguacate o canola)</small>	600 ml
Azúcar mascabado	500 grs
Vinagre de arroz	1/4 taza
Aceite de ajonjolí tostado	1 botella
Alcaparras	1 frasco chico
Aceite extra virgen	1 taza
Pan baguette	1 pza
Mostaza Dijon	1 frasco chico
Sal Maldon o de grano	1 cajita
Miel de abeja	3 cdas
Vainilla líquida	1 cdita



# RECETAS

## MONGOLIAN BEEF

---

### MARINADA

- 500 grs New york corte delgado en fajitas
- 1 cda de fécula de maíz
- 1 cdita de polvo para hornear
- 2 cdas de sake
- 2 cdas de salsa de soya
- 1 cda de aceite para cocinar
- 2 cdas de agua
- 400 ml de aceite para freír
- 100 grs de fécula de maíz

### SALSA

- 1 taza de azúcar moscabado
- ¼ de taza de caldo de res
- 1 cda de vinagre de arroz
- 3 cdas de salsa de soya
- 2 cdas de salsa de ostión
- 1 cda de aceite de ajonjolí tostado.
- 1 cda de fécula de maíz disuelta en 1 cda de agua

### GUARNICIÓN

- ½ Cebolla morada fileteada
- 30 grs de jengibre picado
- 2 dientes de ajo picados
- 10 cebollas cambray con medio rabo (las más pequeñas)
- 5 chiles de árbol

### PROCEDIMIENTO

1. Mezcla los elementos de la marinada con la carne y déjala reposar en refrigeración por 20 min.
2. Mezcla todos los ingredientes de la salsa menos la fécula y reserva.
3. Calienta el aceite para freír, pasa la carne por la fécula de maíz para empanizarla y fríe hasta que queden bien fritos y doraditos.
4. Saltea los vegetales de la guarnición y agrega los ingredientes ya mezclados de la salsa una vez que comiencen a hervir añade la fécula de maíz para que espese.



