

# Crispy Foo Young con Salsa Umami de Hongos

holaVeggie



🕒 30 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores de China

🧼 Fácil Limpieza

Combinamos los hongos con salsa de soja, jengibre aromático y ajo, una pizca de azúcar y un chorrito de vinagre, lo que se convierte en una rica salsa para rematar una tortilla de repollo crujiente al estilo foo young. La receta original lleva huevo, nosotros lo remplazamos con No Egg de Tomorrow Foods®, lo que hace que no solo logremos el mismo resultado sino mucho más sano, sin colesterol. Rápida, sabrosa y original, todo lo que necesitas para romper la semana.

Contiene: Gluten • Frutos Secos • Soja

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

## Ingredientes en la caja



caldo de hongos  
1 un



hongos  
120 gr



zanahoria  
1 un



harina 0000  
1 taza



repollo blanco  
680 gr



cebolla de verdeo  
1 un



análogo huevo  
40 gr



jengibre fresco  
30 gr



dientes de ajo grandes  
2 un

**Nutrición por porción: Calorías 680 kcal, Grasas 38 g, Carbohidratos 75 g, Proteínas 15 g**

Cocinando para  
**4**

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Aceite de Sésamo
- ✓ Vinagre
- ✓ Azúcar
- ✓ Salsa de soja 2 (4) cdas

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Bowl grande y pequeño o taza

Comé más plantas. 🌱

# Crispy Foo Young

## con Salsa Umami de Hongos



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta completa antes de empezar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Desechá los extremos de la **zanahoria**, luego rallá  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) de taza en los agujeros grandes de un rallador de vegetales.
- Cortá el **repollo** por la mitad, desechá las hojas exteriores y cortá en rodajas finas 2 (4) tazas (si te sobra, guardá el resto para uso propio).
- Pelá y picá finamente 2 (4) cucharaditas de **ajo**.
- Pelá y picá finamente 1 (2) cucharada de **jengibre**.
- Desechá el extremo de la **cebolla de verdeo** y cortala en rodajas finas, manteniendo las partes verdes oscuras separadas de las claras (en esta receta vas a usar solo las partes verdes oscuras, guardá el resto para tu uso personal).
- Cortá los **hongos** en rodajas finas.

**TIP:** la taza que usamos es de 250 ml, equivalente a una taza mediana de té.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



### 2 – HACÉ LA SALSA

- En una olla pequeña, combiná 1 (2) taza\* de agua, el **caldo**, 2 (4) cucharadas de salsa de soja, 2 (4) cucharaditas de vinagre, 1 (2) cucharada de azúcar, **2 (4) cucharadas de harina**, la **mitad del ajo picado** y la **mitad del jengibre picado**. Llevá a fuego medio-alto y cuando hierva reducilo a medio y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese y esté brillante, de 3 a 4 minutos. Dejala tapada a un lado para mantener el calor. \*1 taza = 250 ml.



### 3 – COCINÁ LOS HONGOS

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregá los **hongos** y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén bien dorados y se absorba el líquido, aproximadamente 5 minutos. Sazoná al gusto con sal y pimienta.
- Agregá los **hongos** a la **salsa** y limpiá la sartén.



### 4 – HACÉ LA MASA

- En un bowl pequeño o taza, combiná el **análogo de huevo** con 5 (10) cucharadas de agua fría (preferentemente menos de 10 grados): este es tu **reemplazo de huevo**.
- En un bowl mediano, combiná batiendo  $\frac{3}{4}$  ( $1\frac{1}{2}$ ) de taza de agua, la **harina restante**, el **reemplazo de huevo** y 1 (2) cucharadita de sal.
- Agregá al bowl, revolviendo suavemente, la **zanahoria rallada**, el **repollo en rodajas**, 1 (2) cucharada de aceite de sésamo (o el aceite que tengas) y el **ajo y jengibre picados restantes**. Añadí la **parte oscura de cebolla de verdeo**, reservando 2 (4) cucharadas para el paso 6. Mezclá hasta que quede todo bien integrado.



### 5 – COCINÁ LA MASA

- Calentá 2 (4) cucharadas de aceite en la sartén limpia a fuego medio-alto. Agregá la **mezcla** a la sartén y presionala usando una espátula. Cociná hasta que esté dorada, de 4 a 5 minutos.
- Una vez listo, invertí la **tortilla** en un plato. Agregá 2 (4) cucharadas de aceite a la sartén, luego volvé a colocar la **tortilla**, con el lado cocido hacia arriba. Cociná hasta que el otro lado esté crujiente y dorado, de 4 a 5 minutos.



### 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá la **tortilla** en porciones y servilo con un poco de la **salsa** por encima. Decorá con las **partes oscuras de cebolla de verdeo reservada** y serví con la **salsa restante** a un lado. ¡A disfrutaaaar!

