

# 15 – Min Ensalada Goi Ga Vietnamita

## con Cebolla Frita y Repollo

holaveggie



🕒 15 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores de Vietnam

🏷️ Alta en Proteínas

¡No vas a poder creer que, a juzgar por esta lista de ingredientes llena de sabor, este plato se prepara en solo tres pasos! Goi Ga, una ensalada tradicional vietnamita, se basa en repollo crujiente y pollo desmenuzado (vegetal en nuestro caso, obvio) para crear una base abundante para menta fresca, maní picado y el irresistible crujido de cebollas fritas. El chile en rodajas aporta un toque picante atenuado por un aderezo ácido de jugo de limón, salsa y azúcar.

Contiene: Frutos secos • **Picante**

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

### Ingredientes en la caja



cebolla colorada  
1 un



**pimiento**  
1 un



menta fresca  
7 gr



cilantro fresco  
7 gr



maní salado  
30 gr



pollo vegetal  
280 gr



diente de ajo  
1 un



limas  
2 un



zanahoria  
1 un



repollo  
200 gr



cebolla crisy  
30 gr

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar
- ✓ Salsa de soja

### Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowl

**Nutrición por porción:** Calorías 420kcal, Grasas 31g, Carbohidratos 42 g, Proteínas 32 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.

Comé más plantas. 🌱

# 15 – Min Ensalada Goi Ga Vietnamita

## con Cebolla Frita y Repollo



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá los **productos frescos**.
- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- Cortá el **pimiento** por la mitad a lo largo y retirá los tallos y las semillas (o dejalas para que tengan un toque más picante), luego cortalo en rodajas finas. *Manipulalo con cuidado, no te toques la cara ni los ojos y lavate bien las manos luego de picarlo. Si es necesario, usá guantes.*
- Separá las hojas de **menta** de los tallos, partiendo las hojas grandes por la mitad; descartá los tallos.
- Picá en pedazos grandes las hojas y los tallos de **cilantro**.
- Picá en pedazos grandes los **maníes**.
- Cortá el **repollo** finamente.
- Pelá y rallá la **zanahoria**.



*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 – COCINÁ EL POLLO VEGETAL

- Calentá una sartén grande de fondo ancho (preferiblemente antiadherente con tapa a juego) con un chorrito de aceite vegetal a fuego alto.
- Una vez caliente, agregá el **pollo vegetal** y cociná, rompiéndolo con una cuchara de madera, durante 6 minutos o hasta que se dore. *TIP: el pollo vegetal sin cocción es como una pasta, toma forma cuando se cocina.*

### 3 – PREPARÁ EL ADEREZO

- En un bowl pequeño rallá finamente los **dientes de ajo**.
- Exprimí el **jugo de las limas** y agregalas al bowl con el **ajo**. Agregá 2 (4) cucharadas de salsa de soja y 2 (4) cucharadas de azúcar, y batí hasta que el azúcar se disuelva.

### 4 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- En un bowl grande, mezclá el **pollo vegetal**, las **cebollas**, los **pimientos**, la **menta**, el **cilantro**, el **repollo**, la **zanahoria**, la **mitad de los maníes** y las **cebollas fritas**.
- Agregá el **aderezo** y mezclá hasta combinar bien. Sazoná a gusto con sal y pimienta.
- Transferí la **ensalada** a un plato para servir. Espolvoreá por encima los **maníes restantes** y las **cebollas fritas**. ¡A disfrutar!

