



INGREDIENTES:

- 1 chorro de la botella salsa de soja chino
- 1 chorro de la botella salsa de ostras chino
- ½ litro o más de caldo de ave
- aceite de oliva suave o de girasol
- 1 zanahoria
- 1 pimiento verde de los flojitos de freír
- 1 puerro con la parte verde aprovechable
- 5 ó 6 champiñones hermosos
- 250 gramos kilo de carne de ternera
- 1 poquito de pimienta negra en polvo
- 1 tronco bueno de apio
- 1 ajito grande ó 2 medianos
- 1 poquito de jengibre fresco (si no tenemos tampoco es imprescindible)
- ½ cucharada de harina maicena
- 1 cucharadita de postre de miel (uso de caña)

ELABORACION:

1.Â Empezamos cortando la ternera a tiritas (como la vemos en la receta china) Hay que comprar ternera tiernecita, como la tapilla, la nuez, babilla, algo muy flojito y tierno. La cortamos y la reservamos. Continuamos cortando las verduras:

2.Â Las zanahorias cortadas igual (como todo, y como lo vemos en las fotos, si se quiere cortar a cuadritos, eso ya a gustos, yo hablo de cómo se suele hacer en los Restaurantes Chinos)

3.Â Las Zanahorias a tiras (bastoncitos) y reservamos.

4.Â El pimiento verde cortado igual y reservamos.

5. El puerro primero trozos de dos o tres dedos de largo, los abrimos, y los cortamos en dos o tres tiras, y reservamos.

6. El apio cortado a rodajitas o tiritas, con el ajo cortado pequeñito, y sobre él, rallar un poco de jengibre fresco. Reservar.

7. Los champiñones a láminas y reservamos.

8. Empezamos poniendo la ternera en un bol con un poco de pimienta negra en polvo y con un chorreón de salsa de soja, para que coja sabor (con lo cual no ponerle sal, porque esa salsa ya es sabrosa) y tenerla 5 minutos macerando SOLO 5 MINUTOS. Sacar pasado ese tiempo y dejar que escurra en un colador.

9.Â Poner un wok o una sartén onda un poco de aceite y empezamos. Ir friendo las verduras, en el orden que las hemos cortado.

10. Primero la zanahoria sin ponerle sacar, darle unas vueltas rápido, para que se dore un poquito sin que se hagan demasiado, unos tres minutos más o menos. Las sacamos y reservamos en un bol grande. Seguimos con el pimiento, solo dos minutos, removiendo de vez en cuando no se puede dorar, añadir al bol.

11. Seguimos con el puerro, un par de vueltas a fuego alegre, y que no se queme o se dore, y al bol.

12. Y seguimos con el champiñón o setas a fuego fuertecito, unas vueltas que no se doren y poner con las demás verduras.

13. Y ya en esos jugos incorporamos la ternera y a fuego fuerte, tres o cuatro minutos para que quede jugosa por dentro.

14. Una vez que esos ingredientes están hechos, con el fuego muy bajito, echamos el ajo cortadito con el jengibre rallado (si lo tenemos) y añadimos el apio en tiras ó rodajitas, unas vueltas (no se debe dorar) y con el fuego apagado echaremos la harina. Y ahora le toca el turno a la miel y a la salsa de ostras, que es la salsa mágica reina del sabor de este plato. Y aquí añadir el caldo (basta un poco en principio, no importará echarle el medio litro) le pondremos hasta que quede una salsita más o menos espesita, y lo removemos todo bien, aunque nos parezca que la salsa está líquida hay que tener en cuenta que cuando enfría se espesa más.

15. Cuando la veamos lista, apagar y añadirle la carne seguida de las verduras, y lo llevamos de nuevo un poquito, para que tenga la temperatura deseada.

Acompañamiento:

Lo ideal es acompañarlo con arroz Jazmín que no se abre cuando lo pasamos por la sartén o wok (también comprado en el Supermercado Chino). **Riquísima! y mas receta china imposible!**

NOTA IMPORTANTE:

Los ingredientes como las salsas, hay que comprarlas en un supermercado chino, no quedará igual si no son las marcas propias chinas!

TERNERA EN SALSA DE OSTRAS (Tradicional)

