

Cómo sofreír – paso a paso

¿Quiere una comida rápida y saludable para una noche entre semana? ¡Pruebe con un sofrito!

Los sofritos o salteados son una excelente manera de utilizar las verduras que podrían dañarse pronto. Escoja los ingredientes y siga las instrucciones a continuación para preparar una apetitosa comida para cuatro personas.

Verduras (2 a 3 tazas en total, cualquier combinación)	+	Proteína	+	Sazón opcional (1 cucharada)	+	Salsa (Receta para 1 tanda, ver página 79)	+	Granos (1 taza, secos)
Pimentón, cortado		Pechugas o pernils de pollo sin hueso y sin piel, sin grasa y cortado en trozos pequeños (1 libra)		Ajo picado		Salsa de maní		Arroz integral
Zanahorias o apio, en rodajas		Lomo (sirloin) o bistec de falda (flank steak), sin grasa y cortado en trozos pequeños (1 libra)		Jengibre picado (o ½ cucharadita de jengibre molido)		Salsa picosa de soya		Cuscús de trigo integral
Chícharos chinos, chícharos dulces o ejotes, recortados		Solomillo o chuleta de cerdo sin hueso, sin grasa y cortado en trozos pequeños (1 libra)				Salsa de limón para sofritos		Cebada instantánea
Cogollos o ramilletes de brócoli o coliflor		Tofu extra firme (paquete de 14 onzas), escurrido y cortado en cuadritos pequeños (de 1 pulgada)						Fideos de arroz o pasta de trigo integral
Champiñones o cebolla, cortada		Edamame (frijoles de soya) congelado, previamente descongelado y escurrido (2 tazas)						
Calabacín o calabaza amarilla, en rodajas								
Repollo, picado finamente								
Castañas de agua enlatadas, enjuagadas y escurridas								



Continúa >

¡Pruebe estas salsas!

Salsa de maní o cacahuete

En un tazón pequeño, revuelva $\frac{1}{4}$ taza de mantequilla de maní o cacahuete, junto con $\frac{1}{3}$ taza de agua tibia, $\frac{1}{4}$ taza de salsa de soya baja en sodio, 2 cucharadas de vinagre de sidra y 4 cucharadas de azúcar.

Salsa picosa de soya

En un tazón pequeño, revuelva $\frac{1}{4}$ taza de salsa de soya baja en sodio, junto con 1 cucharada de azúcar morena, 1 cucharada de maicena, 1 cucharadita de jalapeño picado y $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido.

Salsa de limón para sofritos

En un tazón pequeño, revuelva 3 cucharadas de jugo de limón junto con 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio y 2 cucharadas de maicena.

Instrucciones

Si va a usar carne o aves como su proteína:

1. Cocine los granos de acuerdo a las instrucciones del paquete. Mientras los granos se cocinan, prepare el sofrito.
2. Caliente 1 cucharada de aceite de canola en una sartén grande a temperatura media alta. Añada la carne de res, puerco o de ave. Revuelva de vez en cuando hasta que esté cocida completamente, alrededor de 4 a 6 minutos. Pase a un plato.
3. Agregue las verduras a la sartén. Empiece primero con las verduras más duras (ej. ejotes, cebolla, zanahorias, brócoli, coliflor). A medida que empiezan a ablandar, añada las verduras más suaves (ej. calabacín, calabaza amarilla,) y continúe salteándolas. El tiempo total de cocción puede ser de aproximadamente 10 minutos.
4. Si va a usar ajo o jengibre, añada a la sartén cuando todas las verduras estén tiernas. Revuelva hasta que suelten el aroma, alrededor de 15 segundos.
5. Si va a usar salsa de maní u otra salsa espesa, retire la sartén del fuego y agregue la salsa. Si va a usar la Salsa picosa de soya, Salsa de limón para sofritos u otra salsa clara, agregue a la sartén y deje que hierva. Cocine hasta que espese, de 1 a 2 minutos.
6. Agregue la carne o ave cocida a la mezcla de verduras. Sirva el sofrito sobre los granos cocidos.

Si va a usar tofu o edamame como su proteína:

- Siga las indicaciones mencionadas anteriormente, suprimiendo el paso 2. Añada el tofu o el edamame en el paso 3, durante los últimos 3 a 5 minutos del tiempo de cocción de las verduras. Caliente completamente.

