

CHOW MEIN DE PORCO



Revista
Ago. | Set. 12

Fotos: Virgílio Rodrigues
Chef: Fernando Fonseca

INGREDIENTES

- 300 g de carne de porco da perna
- 120 g de rebentos de soja
- ½ pacote de noodles de trigo Go Tan
- 100 g de Packchoi
- 50 g de cogumelo Shitake ou Portobelo
- ½ pimento vermelho
- 1 cebola roxa
- 2 colheres de café de Maizena
- 4 colheres de sopa de molho de soja B Dragon
- 4 colheres de sopa de molho de ostra Amoy
- 4 colheres de sopa de óleo de amendoim
- 1 cebolleta verde
- Sal e pimenta preta a gosto



Fácil

PREPARAÇÃO

Corte a carne de porco em tirinhas • Deixe a marinar numa mistura composta por 1 colher de sopa de soja, 1 colher de sopa de molho de ostra, sal, pimenta e 1 colher de café de Maizena • Deixe ferver água com sal numa pequena panela • Junte a massa chinesa e apague o lume • Após 5 minutos, escorra e passe por água fria para arrefecer completamente • Reserve • Corte a cebola e os pimentos em tiras, os cogumelos em lâminas e o packchoi em fatias, cortando através dos caules • Lave os rebentos de soja e escorra bem • Coloque uma colher de sopa de óleo numa wok e salteie os noodles, mexendo sempre para que fiquem uniformemente dourados • Reserve • Cozinhe o packchoi individualmente e faça-o suar com a ajuda de umas gotas de água • Cozinhe a carne sempre em lume muito forte, retirando e repetindo com os vegetais - primeiro a cebola, depois os pimentos e cogumelos e termine com os rebentos de soja • Prepare o molho e adicione as restantes 3 colheres de sopa de soja, 3 colheres de molho de ostra, ½ chávena de caldo de carne e 1 colher de café de Maizena • Coloque novamente todos os ingredientes na wok, misture e adicione o molho • Sirva assim que a composição esteja homogénea

Nota: é necessário fazer a cozedura por partes, uma vez que as fontes de calor existentes nas cozinhas particulares não têm a potência necessária para ombrear como a típica wok chinesa • É fundamental uma cozedura muito forte e rápida