

Carne Salteada con Espárragos

3/4 de libra (375 gramos) de falda (puede sustituirlo con pollo si lo desea)
2 cucharadas de maicena
1/3 taza de salsa de soja
2 cucharadas de vinagre de arroz o vinagre de sidra de manzana
6 a 7 gotas de aceite de sésamo
1 cucharada de azúcar morena (opcional)
1 cucharada de jengibre picado
4 dientes de ajo grandes, picados
2 cebolletas picadas (blanca, verde claro y verde oscuro) o 3 cucharadas de cebolla picada de su elección
1/2 jalapeño - finamente picada (opcional)
2 tallos de apio - roscados y cortados en diagonal
10 tallos de espárragos - cortar la parte inferior dura
6 tallos de brocolini con floretes
2 zanahorias - peladas y en juliana
Sal y pimienta
Aceite de maní o aguacate

Quite toda la grasa de la carne de res y córtela en tiras, al bias. Colocar en un bol y espolvorear con 1 cucharada de maicena, un poco de pimienta negra y un poco de sal. Mezcle bien y deje reposar.

Mezcle la salsa de soja, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo, el azúcar morena si lo usa y la maicena restante. Batir bien.

Mezcle las cebolletas o la cebolla, jalapeño si lo usa, jengibre y ajo en un tazón pequeño.

Caliente un poco de aceite en un wok o en una sartén profunda hasta que esté muy caliente.

Agregue la carne y cocine, revolviendo constantemente, hasta que la carne esté bien cocida. Pasar a un bol y reservar.

Agrega un poco más de aceite a la sartén. Agrega la base de cebolleta al aceite y cocina, mezclando constantemente, hasta que se ablande.

Agregue las verduras al wok y cocine, revolviendo constantemente, hasta que las verduras estén cocidas pero aún crujientes. Regrese la carne al wok y revuelva. Agrega el líquido y cocina hasta que espese. Apague el fuego y sirva con un poco de arroz si lo desea.