



Recetario en Línea de Eddy Warman

WRAPS DE LECHUGA Y CARNE

lechuga crujiente relleno con hojas de filete en rebanadas flanco cubierto con una salsa picante hecha de jugo de limón, el azúcar morena y la pimienta picada. Ensalada de fideos Soba complementa la carne se envuelve y trae otra textura a la placa.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Rendimiento: 4 porciones (tamaño de la porción: 2 vueltas y 1 cucharadita de salsa)

Ingredientes

Aceite en aerosol

1 (1 libra), carne mechada, recortado

de sal 1 / 4 cucharadita de kosher

1 / 4 cucharadita de pimienta recién molida negro

3 cucharadas de jugo de limón fresco

2 cucharadas de salsa de pescado

4 cucharaditas de azúcar moreno

1 chile jalapeño, sin semillas y picado

8 hojas de lechuga Bibb

1 taza de cebolla roja cortada en rodajas finas

1 taza de menta fresca roto

1 / 2 taza de fósforo de corte de pepino Inglés

1 / 2 taza de cilantro fresco roto

2 cucharadas de sal, los cacahuets tostados

Preparación

1. Caliente una sartén a fuego medio-alto. Cubra la cacerola con aceite en aerosol. Espolvorear filete con sal y pimienta. Coloque el filete en la sartén y cocine 5 minutos por cada lado o hasta que grado deseado de cocción. Sacar de la sartén, dejar reposar 10 minutos. Corte la carne diagonalmente a través del grano en rebanadas delgadas.

2. Combine el jugo, la salsa de pescado, azúcar y chile jalapeño en un tazón mediano, revolviendo con un batidor. Reserva 4 cucharaditas de jugo de la mezcla en un tazón pequeño de servir. Vierta el resto de la mezcla de jugo en un tazón grande, agregue la carne, echando a la capa. Coloque 1 1 / 2 onzas de carne en el centro de cada hoja de lechuga, encima, cada uno con 2 cucharadas de cebolla, 2 cucharadas de menta, 1 cucharada de pepino, y 1 cucharada de cilantro. Espolvoree uniformemente con maní; enrollar. Sirva con la mezcla de jugo reservado.

Soba tallarines ensalada: Cocinar los fideos soba 6 oz de acuerdo a las instrucciones del paquete, omitiendo la sal y la grasa; escurrir bien. Combine los fideos, 1 / 3 de taza de cebolla verde picada y 1 / 3 taza de zanahorias cortadas cerilla en un tazón grande. Combine 1 1 / 2 cucharadas de vinagre de arroz, 1 cucharada de aceite de sésamo, 1 cucharada de salsa de pescado, 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio, 2 cucharaditas de oelek sambal, y 1

cucharadita de azúcar moreno en un tazón pequeño, revolviendo bien con un batidor. Vierta la mezcla de vinagre sobre fideos mezcla; mezcle bien.