



STIR FRY DE CARNE CON VERDURAS Y SALSA DE TAHINI

Ingredientes (4 porciones)

- 500g de filete de carne, cortados en cubos de 3cm aproximadamente
- 1 zapallito italiano, en julianas
- 2 zanahorias, en julianas
- 2 cebollines, picado
- 2 pimentones verdes, en julianas
- ¼ taza de castañas de cajú
- ¼ taza de hojas de perejil fresco
- 2 cucharadas de aceite de coco o aceite de sésamo
- Sal
- Pimienta negra molida
- Semillas de sésamo

Salsa de Tahini

- ½ taza de Tahini
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de sal

Preparación

1. Añadir todos los ingredientes para la salsa de Tahini a una licuadora y procesar por un minuto.
2. Calentar un poco de aceite en un wok o en una sartén grande y profunda. Dorar a fuego medio las castañas, revolviendo ocasionalmente. Retirar y reservar.
3. Subir el fuego a alto y calentar 1 cucharada de aceite en el wok. Añadir las tiritas de carne y cocinar hasta que queden doradas, por alrededor de 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Añadir el resto del aceite junto con el cebollín, zapallo italiano, las zanahorias, pimentones en el centro del wok. Cocinar por 5 minutos.
5. Añadir las castañas de cajú y la salsa y revolver. Saltear hasta que las verduras estén cocidas, por alrededor de 3 a 5 minutos, revolviendo frecuentemente.
6. Decorar con semillas de sésamo y servir caliente.