

Ensalada de temporada sabrosa

Adaptación de una receta original del Chef Justin Pichetrungsi*

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: de 15 a 20 minutos | Porciones: 4 personas

Comer los alimentos que estén en temporada en el área por donde viven puede hacer que sus comidas sean más disponibles, económicas y agradables para su familia. El Chef Justin Pichetrungsi comparte algunas recetas sencillas para preparar una sabrosa ensalada de bistec y brotes de col china (bok choy). Adapten esta receta fundamental con opciones de temporada y a base de vegetales que les gusten a sus familias.

Ingredientes para la ensalada de temporada

ESCOJAN SUS VERDURAS:

1 racimo de brotes de col china (bok choy) o col china (bok choy) normal

1 racimo de espinacas frescas (o una bolsa pequeña de espinacas frescas)

1 racimo de brócoli o brócoli chino

ESCOJAN UN TUBÉRCULO O UNA RAÍZ CRUJIENTE:

2 a 3 rábanos pequeños cortados en rodajas finas

1 zanahoria mediana cortada en rodajas finas

1 taza de jícama cortada en pedazos

PARA EL ADEREZO DE LA ENSALADA:

½ naranja, exprimida (2 cucharadas)

½ limón, exprimido (1 cucharada)

1 cucharada de salsa de ostras (o salsa hoisin)

Un poco de aceite de sésamo al gusto (variación: aceite de ají picante)

Azúcar de palma al gusto, disuelto en agua tibia

Un poco de vinagre blanco al gusto

Instrucciones para la ensalada de temporada

1. Enjuague y seque las verduras y los tubérculos o las raíces.
2. Recorte los extremos de las verduras y córtelas en pedazos pequeños. Corte los tubérculos o las raíces crujientes en rodajas finas y ponga todas las verduras en un bol grande.
3. Mida los ingredientes para el aderezo de la ensalada en un bol pequeño y mézclelos con un tenedor, unos palillos chinos o un batidor pequeño.
4. Vierta la mitad del aderezo sobre las verduras y añada más vinagre o azúcar de palma a su gusto. Añada más aderezo si lo desea y mezcle suavemente. Sírvalo con la comida.



Ensalada de temporada sabrosa

Ingredientes para el bistec marinado (proteína)

ESCOJAN UNA PROTEÍNA:

De 12 a 16 oz. de filete de ternera sin hueso

De 12 a 16 oz. de piezas de pollo sin hueso (muslo o pechuga) + 1 cucharadita de aceite para la sartén

De 12 a 16 oz. de tofu extra firme + 1 cucharadita de aceite para la sartén

ESCOJAN UNA MARINADA:

2 cucharadas (1 oz.) de salsa de ostras

2 cucharadas (1 oz.) de salsa hoisin

Instrucciones

Asegúrense de lavarse bien las manos antes y después de tocar la carne y los otros ingredientes o los utensilios para comer. Sigán las instrucciones, utilizando la guía debajo para calentar a una temperatura apta para cocinar los alimentos y para los tiempos de cocción al preparar la proteína de su elección.

1. En la estufa, precalienten una sartén metálico grueso a la temperatura recomendada.

2. Sazonen el bistec, el tofu o el pollo con una pizca de sal y cocinen cada lado durante el tiempo recomendado. Deben dejar que se sofríe bien.

3. Retiren la proteína del fuego y añadan la marinada por ambos lados con una cuchara.

4. Vuelva a ponerlo al fuego hasta que esté bien cocido a una temperatura apta para cocinar los alimentos.

Proteína	Calienten el sartén	Cocinen cada lado	Test for doneness
Carne de res	De medio a alto	De 3 a 4 min.	140 grados F
Pollo	Medio.....	De 5 a 10 min.	165 grados F
Tofu	Medio.....	Al menos 3 min.	135 grados F

Una vez cocinada la proteína marinada, dejen reposar la carne de res o el pollo a temperatura ambiente durante unos 5 minutos. Luego, córtela en porciones y sírvanlas en platos con su ensalada de verduras de temporada y su platillo de acompañamiento favorito. ¡Buen provecho!

*Adaptación de la receta del Chef Justin Pichetrungsi, como se presentó en KLCS-TV, en el 2023

Obtengan más recursos de *Kohl's Healthy at Home* en KohlsHealthyatHome.org | [#KohlsHealthyAtHome](https://twitter.com/KohlsHealthyAtHome)



Escaneen este código QR para obtener sugerencias sobre cómo cocinar en casa con los niños