

■ Fideos de arroz estilo chino

INGREDIENTES: (Para 4 personas)

400 gr de fideos de arroz (ver marcas en Lista de Alimentos sin Gluten)
 200 gr de pollo, lomo o ternera
 1 calabacín
 1 puerro o cebolla
 1 zanahoria grande
 8-10 avellanas
 aceite
 jengibre natural
 mazorquitas
 perejil
 pimienta negra en grano
 sal
 salsa de soja
 soja germinada

PREPARACIÓN:

Cortar el puerro, el calabacín, la zanahoria y la carne a tiras finas alargadas (tipo juliana). A continuación, poner aceite vegetal en una paella (preferiblemente un wok) y cuando esté bien caliente saltear a fuego fuerte, primero la carne, y después las verduras, las mazorquitas y la soja germinada. Mientras cuece, preparar una picada con el jengibre (al gusto), unas hojas de perejil, las avellanas, la sal, la pimienta molida y aproximadamente cuatro cucharadas de salsa de soja.

Cuando las verduras estén salteadas (deben quedar al «dente») añadir la picada, remover 2 min. a fuego medio y reservarlo. Preparar los fideos de arroz (según las instrucciones de cada marca) y añadir a la paella. Por último, saltearlo todo junto y, ya está a punto para servir.

Clara Riera

■ Brownie de chocolate

INGREDIENTES:

250 gr de chocolate negro
 60 gr de mantequilla
 3 yemas de huevo
 200 gr de clara de huevo
 60 gr de azúcar
 60 gr de almendras

PREPARACIÓN:

Deshacer el chocolate al baño maría y cuando esté casi deshecho añadir la mantequilla. Una vez derretido todo, sacarlo del fuego y añadir las yemas una a una y, por último, la almendra picada. Remover bien unos minutos. Montar las claras a punto de nieve en un recipiente frío. Una vez montadas, añadir poco a poco el azúcar. Por último, mezclar las dos masas con cuidado, removiendo siempre con una cuchara de madera. Ponerlo en un molde al horno, a fuego medio, durante 10 min. aproximadamente.

Nota: Se puede acompañar con helado de vainilla y salsa de chocolate por encima.

