



WORLD —OF— FLAVOURS

Asparagus and Shrimp Stir-fry on Noodle Pillows

Ingredients

- 1½ lbs asparagus
- 1½ cups fat-skimmed chicken broth
- 2 tablespoons soy sauce
- 2 tablespoons cornflour
- ¼ teaspoon white pepper
- 1 tablespoon vegetable oil
- 2 tablespoons minced fresh ginger
- 2 cloves garlic
- 1lb shelled shrimp
- salt
- 4 noodle pillows
- 2 tablespoons sesame oil



Method

Noodle pillows

1. Bring approx 3l water to a boil. Add 12 ounces dried thin asian wheat noodles or dried vermicelli pasta and stir to separate. Cook until barely tender to bite, drain and return to the pan. Mix in 2 tbsps sesame oil and salt to taste.
2. Divide noodles into four equal portions; set each portion 2" apart on two non-stick baking pans. Pat each into a ½" thick round.
3. Bake pillows in a 220°C/425°F oven until most of surface is crisp and browned. Serve hot.

Stir-fry

1. Trim asparagus ends. cut spears at a 45° angle into ½" thick slices. In a small bowl, mix broth, soy sauce, cornflour and white pepper.
2. Heat the wok then add oil, ginger and garlic; stir until garlic begins to turn golden. Stir in asparagus and add 3 tbsps water, cook just until asparagus is bright green. Add shrimp and stir until they are opaque in the centre of their thickest area.
3. Stir broth mixture and stir into the wok until sauce boils and thickens. Add salt to taste.
4. Set a noodle pillow on each of four dinner plates. Spoon shrimp and asparagus stir-fry equally over noodle pillows.

[F]

Stir-fry aux Asperges et Crevettes sur Lit de Nouilles Chinoises

Ingédients

750g d'asperges, 1½ tasses de bouillon de poulet sans matières grasses, 2 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe de maïzena, ¼ c. à café de poivre blanc, 1 c. à soupe d'huile végétale, 2 c. à soupe de gingembre frais et haché, 2 gousses d'ail pilées, 500g de crevettes décortiquées, sel, 4 nids de nouilles chinoises (voir ci-dessous), 1 c. à soupe d'huile de Sesame

Méthode

Nouilles chinoises

1. Porter environ 3 litres d'eau à ébullition. ajouter 350g de nouilles chinoises de blé ou de vermicelle et mélanger pour séparer les pâtes. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres, égoutter et remettre dans la casserole. Intégrer 2 c. à soupe d'huile de sésame et de sel selon votre goût.
2. Divisez les nouilles en quatre portions égales et les mettre à 5cm l'une de l'autre dans deux poêles anti-adhérentes. En faire des tas rond de 1,5cm d'épaisseur.
3. Faire cuire les nids dans un four à 220°C jusqu'à ce que la surface soit croquante et dorée. Servir chaud.

Plat

1. Couper les bouts des asperges. couper les pointes à 45° en tranches de 1,5cm d'épaisseur. dans un bol, mélanger le bouillon, la sauce soja, la maïzena et le poivre blanc.
2. Chauffer le wok et ajouter l'huile, le gingembre et l'ail. Mélanger jusqu'à coloration de l'ail. ajouter les asperges et 3 c. à soupe d'eau. Mélanger et cuire jusqu'à ce que les asperges soient d'un vert vif. Ajouter les crevettes et mélanger jusqu'à ce qu'elles soient cuites en leur centre.
3. Remuer le mélange à base de bouillon et ajouter au wok. Mélanger jusqu'à ébullition de la sauce et épaississement. Saler selon votre goût.
4. Placer un nid de nouille sur chacune des quatre assiettes. Répartir les crevettes et asperges de manière égale sur chaque nid.

[D]

Spargel und Krabben kurz angebraten auf nudelkissen

Zutaten

750g Spargel, 1,5 Tassen entfettete Hühnerbrühe, 2 Esslöffel Sojasosse, 2 Esslöffel Speisestärke, ¼ Teelöffel weißer Pfeffer, 1 Esslöffel Pflanzenöl, 2 Esslöffel zerhackter Frischer Ingwer, 2 geschälte und zerkleinerte Knoblauchzhen, 500g Krabben mit Schalen, Salz, 4 Nudelkissen (siehe unten), 1 l Esslöffel Sesamöl

Zubereitung

Nudelkissen

1. Bringen Sie ca. 3 Liter Wasser zum Kochen. Geben Sie 350g getrocknete Asiatische Weizennudeln oder getrocknete Fadennudeln hinzu und rühren sie auseinander. Die Nudeln kochen, bis sie gerade bissfest sind, dann abgießen und in den Wok geben. 2 Esslöffel Sesamöl und nach Geschmack Salz beimischen.
2. Die Nudeln in vier gleiche Portionen teilen und im Abstand von 5cm voneinander in zwei antihafbeschichteten Backformen placieren. Bringen Sie jede in eine etwa 1,25cm dicke Kreisform.
3. Backen Sie die Kissen in einem Ofen bei 220°C bis der Großteil der Oberfläche knusprig und braun ist. Heiß servieren. Kurz unter umrühren anbraten.

Kurz unter rühren anbraten

1. Die Spargelspitzen abschneiden. Schneiden Sie die Sprösse in einem 45° – Winkel in 1,25cm dicke Scheiben. Mischen Sie in einer kleinen Schüssel Brühe, Sojasoße, Speisestärke und weißen Pfeffer.
2. Erhitzen Sie den Wok und geben dann Öl, Ingwer und Knoblauch hinein; umrühren, bis der Knoblauch anfängt, sich golden zu verfärben. Den Spargel und 3 Esslöffel Wasser einrühren und gerade so lange kochen, bis der Spargel hellgrün ist. Geben Sie die Krabben hinzu und rühren sie ein, bis sie im Zentrum ihrer dicksten Stelle undurchsichtig sind.
3. Rühren Sie die Brühenmischung um und rühren Sie sie dann in den Wok, bis die Soße kocht und sich verdickt. Geben Sie nach Geschmack Salz hinzu.
4. Setzen Sie jeweils ein Nudelkissen auf einen der vier Essteller. Geben Sie gleichmäßig mit dem Löffel die kurz angebratenen Krabben und Spargel über die Nudelkissen.

[E]

Salteado de Espárrago y Gambas Sobre Cama de Fideos

Ingredientes

1½ lbs espárragos, 1½ tazas consomé de pollo sin grasa, 2 cucharadas de salsa de soja o 2 cucharadas de maizena, ¼ cucharadita de pimienta blanca, 1 cucharada de aceite vegetal, 2 cucharadas de jengibre fresco molido, 2 dientes de ajo, pelados y machacados, 1lb gambas sin cáscara, sal, 4 camas de fideos (ver abajo), 1 cucharada de aceite de ajonjolí

Método

Camas de fideos

1. Hervir aproximadamente 3 l de agua. agregar 12oz de fideos asiáticos secos integrales o pasta vermicelli seca y mover para separar. cocinar hasta cuando este casi tierno al morder, drenar el agua y regresar al sartén. Mezclar 2 cucharadas de aceite de ajonjolí y sal al gusto.
2. Dividir los fideos en cuatro porciones iguales; coloque cada porción a 2" aparte sobre dos bandejas para hornear antiadherentes. molde cada una en una ruedada ½" de grueso.
3. Hornear las camas en un horno precalentado a 220°C/425°F hasta que la mayor parte de la superficie esté crujiente y dorada. servir caliente.

Salteado

1. Cortar las puntas de los espárragos. Cortar arpones a un ángulo de 45° en rebanadas de ½" de grueso. En un tazón pequeño, mezclar el consomé, salsa de soja, maizena y pimienta blanca.
2. Calentar el wok y luego agregar el aceite, jengibre y ajo; mezclar hasta que el ajo empiece a dorarse. Mezclar los espárragos y agregar 3 cucharadas de agua, cocinar hasta que los espárragos estén de un color verde intenso. Agregar las gambas y mezclar hasta que aparezcan opacas en el centro de su parte más gruesa.
3. Mezclar la mezcla del consomé y mover en el wok hasta que la salsa hierva y espese. Agregar sal al gusto.
4. Preparar una cama de fideos en cuatro platos para servir. Sirva con una cuchara el salteado de gambas y espárragos en igual cantidad sobre las camas de fideos.

WORLD
—OF—
FLAVOURS

Asparagus and Shrimp Stir-fry on Noodle Pillows

[F] Stir-fry aux asperges et crevettes sur lit de nouilles chinoises

[D] Spargel und krabben kurz angebraten auf nudelkissen

[E] Salteado de espárrago y gambas sobre cama de fideos

ORIENTAL