



[San Choy Bau vegano](#)

Este es un plato sano y fácil de hacer e ideal si tienes invitados en casa! Se trata de un plato de origen chino llamado **San Choy Bau**, en el que normalmente se sirve pollo troceado (u otra proteína animal) en una hoja de lechuga con varios toppings. Como me encanta el concepto de usar un alimento como parte del emplatado, he querido versionarlo y hacerlo **vegano**, y la verdad que no puedo estar más contenta de como ha salido!!

La proteína vegetal que hay en este plato está formada por **champiñones y cacahuetes**, pero siéntete libre de poner tu verdura favorita y cualquier otro fruto seco o semillas♥

El crujiente y frescor de la hoja de lechuga (te recomiendo la Trocadero por su medida y textura delicada) nos viene estupendamente con estos calores, y si te atreves a añadirle un toque **picante**, mejor aún! El hecho de “calentar” nuestro cuerpo con jengibre o chile en verano

hace que sudemos más y nos refresquemos de manera natural ☐
Sin pasarnos, claro está!!

Esta receta tiene **enzimas, fibra, vitaminas antioxidantes y minerales, y fermentados** que repoblan nuestra flora intestinal, o sea, que es suuuper completo, y para chuparse los dedos, literalmente, jejeje...

Es tan completo que mejor, empieza a apuntar los ingredientes para irte a la compra y empezar yaaa!!

Vamos allá, **Happy Cooking Therapy** 😊

Utensilios

- Procesador/ Picador
- Rallador para jengibre
- Mandolina

Ingredientes para 2 personas

Para el relleno

- 2 ajos blancos sin parte central
- 1 cebolleta
- 2 zanahorias peladas
- 200 gr de champiñones lavados
- 1 c.sopera rasa de aceite de coco
- zumo de 1/2 lima
- 20 gr de jengibre rallado
- 1 c.sopera de salsa tamari
- opcional: para una versión más saciante como plato único puedes añadir 100 gr de fideos de arroz tipo vermicelli (finos)

Toppings:

- 1/3 de taza de cacahuets pelados y sin tostar
- 1/2 cebolla morada
- puñado de cilantro fresco

- puñado de germinados de soja bio
- 1/3 pimiento rojo
- 4 hojas sueltas de ensalada de trocadero

Salsa (sobrar , pero para el dipping siempre es mejor) :

- 2 c.soperas de aceite de sésamo
- 2 c.soperas de aceite de oliva
- zumo de media lima
- 1-2 c.soperas de tamari
- 1-2 c.soperas de crema de cacahuete o anacardo
- Opcional: 1 pizca de copos de chile o jengibre rallado para un toque picante

Elaboración

Salsa

- Mezclar y verter los ingredientes en el orden indicado en un bol. Reservar.

Toppings

1. Lavar el cilantro y las hojas de trocadero con cuidado.
2. Laminar la cebolla con la mandolina.
3. Trocear el pimiento rojo a cuadraditos o tiras, y picar los cacahuetes con cuchillo.
4. Servirlos en distintos bols pequeños, junto con los germinados.

Relleno

- Opcional, en caso de añadir los fideos: poner agua a hervir en un cazo mediano, y cuando rompa a hervir, añadir los fideos hasta que est n hechos (3-5 minutos máximo). Cuando finalice el proceso, enjuagar con agua fría y reservar.
- Mientras hierve el agua: mezclar el zumo de 1/2 lima, 20 gr de jengibre rallado y la c.sopera de salsa

tamari.

- En el procesador, trocear la cebolla y ajos. Reservar.
- Mismo proceso con las zanahorias, reservar.
- Laminar los champiñones, reservar.
- Calentar la sartén con el aceite de coco. Una vez caliente, saltear la cebolla y ajos hasta que se doren.
- Seguidamente añadir los champiñones, y tras 2 minutos, las zanahorias.
- Mezclar bien las verduras y verter la mezcla de lima, jengibre y tamari. Añadir los fideos de arroz, saltear y mezclar.

Coger una hoja de trocadero o de cualquier lechuga que dispongáis (cogollo por ejemplo), servir el relleno dentro, añadir los toppings al gusto y remojar en la salsa antes de cada bocado. Mmmmh...

