

Zucchini Asiático

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Zucchini é uma ótima abóbora de verão, no entanto, cozinhar de maneira correta pode ser complicado pois ela pode ficar muito mole facilmente. Descobri que o segredo é praticamente não cozinhá-lo, semelhante à técnica usada na fritura chinesa. No entanto, é difícil conferir sabor à abóbora com um tempo de cozimento tão breve. As técnicas que introduzi nesta receita visam conferir sabor a essa abóbora sem cozinhá-la por muito tempo. A idéia é remover as sementes e, em seguida, salgá-las à frente e, assim, remover um pouco da água, e depois dar sabor ao óleo antes de introduzir a abóbora. Nesta receita eu uso sabores Asiáticos.

Ingredientes:

- 1 zucchini grande ou duas pequenas
- 1 dente de alho
- 3 ou 4 pimentas pequenas
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada (ou salsinha)
- 1 1/2 colheres de sopa de óleo de cozinha
- 1/8 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 1/2 colher de sopa de gengibre
- 1/2 limão
- 1/2 colher de sopa de óleo de gergelim

Procedimento:

1. Prepare a abobrinha

- Corte o zucchini longitudinalmente ao meio e depois corte cada metade longitudinalmente ao meio.
- Com uma faca pequena, corte as sementes do zucchini. Descarte as sementes.
- Corte o zucchini em cubos de cerca de 1 cm.
- Coloque o zucchini em uma tigela e polvilhe com o sal e o molho de soja.
- Deixe repousar por pelo menos 20 minutos.

2. Aromatize o óleo

- Coloque um coador fino sobre uma tigela pequena para prepará-lo.
- Fatie o alho, a pimenta e o gengibre.
- Coloque o óleo em uma frigideira e coloque o alho, gengibre e pimenta no óleo frio.
- Cozinhe em fogo moderado até o óleo esquentar e você sentir o cheiro de alho e gengibre.
- Com uma espátula à prova de calor, escorra o óleo sobre o filtro e reserve até que esteja pronto para cozinhar.

3. Escorra e refogue a abobrinha

- Coloque a abobrinha em um coador para drenar e descartar a água.
- Aqueça o óleo aromatizado em fogo moderado até ficar bem quente.
- Adicione o zucchini ao óleo quente e a cebolinha, se estiver usando, e refogue por cerca de 90 segundos. Você deve apenas aquecer o zucchini, mas ainda deve estar crocante.
- Adicione o óleo de gergelim
- Retire para um prato, polvilhe com suco de limão e sirva imediatamente.
- Opcional: sirva sobre folhas de espinafre novas ou com arugula.