

# Bami al Ajo Negro



Esto de la globalización en el panorama gastronómico tiene múltiples ventajas.

Tener la posibilidad de conocer e incluso consumir productos de tierras lejanas se ha vuelto tan fácil que, a quienes nos gusta experimentar en la cocina, nos resulta de lo más normal volver de la compra con más de un producto exótico en nuestra cesta.

Si a esto le sumas que algunas cadenas de supermercados y grandes superficies lanzan campañas de promoción de alimentos típicos de otras culturas, la fiesta para una foodie friki cocinillas como yo está servida.

Asia era el continente elegido esta semana por Lidl para inundar sus estanterías de salsas, arroces, conservas, pastas y especias que acabaron llenando mi carro y mantendrán la despensa de casa bien surtida de sabores de oriente por unos cuantos meses.

Quienes conocen mi cocina saben que en ella pocos platos se libran de un toque del condimento de condimentos: La salsa de soja; mi favorito.

Puristas tápanse los oídos porque confieso que se la añado al potaje de lentejas y al sofrito de la paella. Así soy yo, igual mi gusto por la gastronomía de esta cultura milenaria me viene de cuando en el cole me tocaba siempre vestirme de chinico ☐

Bromas aparte, creo que tener tan a mano todos estos ingredientes hacen de éste un buen momento para que os animéis a probar nuevas y sorprendentes opciones culinarias.

He recurrido al recetario de mi familia política de la que os traigo la receta estrella de mi cuñado Hans: el Bami.

El Bami o Bakmi, Indonesio en su origen y llevado por colonos a los Países Bajos, está considerado como uno de los platos típicos de la cocina holandesa.

Lo he versionado, of course, poniéndole un toque de ajo negro que le aporta unos matices exquisitos. Una pasta deliciosa y muy, muy fácil de preparar de la que aquí tenéis la receta.

Espero que os guste.

Besos.

**Lourdes**







# Bami

## Al Ajo Negro

### Ingredientes (para 4 Personas)

- 300 gr. de Magro de Cerdo\* cortado en Trozos pequeños (puedes usar Pollo o Ternera).
- 1 Puerro\* (la parte Blanca).
- 1 Zanahoria\* Grande.
- 1 Cebolleta\* Mediana.
- Un Trocito de Jengibre\* Fresco.

- Media Cucharadita de Sal.
- 1/3 de Cucharadita de Pimienta Blanca Molida.
- Una Pizca de Shichimi Tougarashi (7 Especies Picante).
- 1 Cucharada de Aceite de Sésamo.
- Medio Vasito (10 Cucharadas) de Aceite de Oliva Virgen Extra\* Suave.
- 3 Nueces de Macadamia\*.
- 2 Dientes de Ajo Negro\*.
- 2 Chalotas\*.
- 3 Cucharadas de Salsa de Soja\* Dulce (Ketjap Manis).
- 250 gr. de Fideos de Trigo Chinos.
- Agua con Sal ( para cocer la Pasta).

## **Para Acompañar.**

- Pan de Gambas.
- Salsa China de Chile Dulce.
- Pepinillos\* Agridulces.

## **Material Extra.**

- Wok.
- Mortero.
- Escurridor.
- Bol Grande.











## **Paso a Paso**

Comenzamos preparando la pasta.

Necesitaremos la olla con el agua con sal, los fideos y la mitad del aceite de oliva, además del escurridor y el bol grande.



Ponemos a calentar a fuego fuerte el agua con sal y cuando empiece a hervir introducimos la pasta y retiramos la olla del fuego. Removemos los fideos para que se despeguen y los tapamos, dejando que reposen 4 minutos (o según las indicaciones del fabricante que vendrán en el paquete).

Pasado ese tiempo los escurrimos y los ponemos en el bol grande, añadiendo la mitad del aceite de oliva y removiendo para que no se apelmacen.

Reservamos.



Continuamos con la carne y las verduras.



Primero haremos un majado con las chalotas, los ajos negros y las nueces de

macadamia.



Para ello, troceamos los dientes de ajo negro y los ponemos en el mortero. Picamos las nueces y las incorporamos también. Y por último, pelamos, picamos y añadimos las chalotas.

Lo machacamos todo muy bien y lo reservamos.



Seguidamente vamos a pelar la cebolleta, partirla por la mitad y cortarla en rodajas muy, muy finas. Pelamos la zanahoria y la cortamos en tiras de unos 5 centímetros. Continuamos con el puerro que pelaremos y cortaremos en rodajitas muy finas también. Y terminaremos picando el jengibre en trocitos pequeñísimos. Reservamos todo.



Es momento de poner el wok en el fuego y empezar a prepara nuestro salteado. A fuego medio-alto (del 1 al 10 en nivel 7) ponemos el aceite de oliva que nos queda y sofreímos el majado de ajos, nueces y chalotas. Cuando empiecen a dorarse las chalotas ( no dejes que se pongan oscuras) añadimos el aceite de sésamo,

removemos e incorporamos la carne. Subimos el fuego un punto más y la salteamos, sin dejar de remover, durante 3 minutos. Agregamos entonces las verduras y el jengibre, la sal, las especias y la salsa de soja y cocinamos sin dejar de remover durante 4 minutos más.

Retiramos del fuego y pasamos a emplatar directamente.



## Emplatar y Servir el Bami

Con los fideos, el salteado de carne y verduras, la salsa de soja dulce, los pepinillos, el pan de gambas y la salsa de chile dulce emplatamos y servimos.



Incorporamos los fideos al wok con el salteado de carne y verduras y los mezclamos bien. Añadimos la salsa dulce de soja y volvemos a mezclar. Servimos

en plato o cuenco con fondo y añadimos salsa china de chile dulce al gusto (con cuidado!!! pica un poco).



Servimos acompañado del pan de ganbas chino y los pepinillos agri dulces.

\*En Holanda, el Bami se suele acompañar además de un huevo frito y un par de lonchas de jamón cocido.

Eet smakelijk!!! o lo que es lo mismo: Buen apetito!!!





# Bami

Al Ajo Negro



*Ya sé lo que Quiero*

**Prebióticos: Cebolleta, Chalota, Jengibre, Puerro, Zanahoria, Nueces de Macadamia.**

**Probióticos: Ajo Negro, salsa de Soja, Pepinillos en Vinagre.**

**Activadores de Colágeno: Aceite de oliva Virgen Extra, Magro de Cerdo.**