

## PLATOS DE FONDO

# Chapsui de Cerdo



5 porciones



Nivel: Medio



30 minutos

## Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cebollín cortado en juliana
- ½ kg de filete o pulpa de cerdo
- 1 pimentón cortado en juliana
- 1 zanahoria mediana en juliana
- 2 ají verdes frescos (tamaño mediano) en corte juliana
- 3 cucharadas de salsa de soya (reducida en sodio)
- Pimienta
- 1 taza de apio cortado en juliana
- 1 zapallito italiano (pequeño) cortado en juliana
- ½ taza de agua hirviendo
- 2 dientes de ajo finamente picado
- Orégano
- ½ taza de arroz (como acompañamiento)

## Información nutricional

### 1 porción

Energía (Kcal)	<b>237</b>
Proteínas (g)	<b>24,8</b>
Lípidos (g)	<b>10,2</b>
Colesterol (mg)	<b>93</b>
Hidratos de Carbono (g)	<b>14,3</b>
Sodio (mg)	<b>472,8</b>
Índice Glicémico (IG)	<b>Bajo</b>

## Preparación

- En una sartén, previamente calentado con aceite de oliva, agregar el cerdo y condimentar con pimienta.
- Cuando el cerdo esté listo, retirar y dejar en un bol.
- En el mismo sartén donde se cocinó el cerdo, se cocinan las verduras.
- Se agrega primero la cebolla y la zanahoria. Cuando estas estén blandas, se agregan los pimentones y el ají (de manera opcional). Si se quiere, se puede agregar finalmente tomate.
- Se condimenta nuevamente con pimienta y se agrega el cerdo previamente cocinado.
- Finalmente se añade salsa de soya y se revuelve.
- Se sirve el chapsui y se puede decorar con aceitunas (a gusto) y ciboulette.