
Jul 02, 2020 | Escrito por Karen Navarro | 0

Foto: Noticias24 Mundo

Si te gusta la **comida asiática** no tienes que salir de casa para comprarlas. Hoy te enseñamos a preparar una **lumpias caseras** súper deliciosas y sobre todo saludables.

Ingredientes

Masa

1 ½ taza de harina de trigo

½ taza de fécula de maíz

2 cucharadas de aceite vegetal

1 cucharadita de sal

2 tazas de agua

Relleno:

500 gramos de repollo cortado en tiras delgadas

1 zanahoria en juliana

1 taza de frijoles chinos germinados

1 rama de céleri

300 g de jamón cocido cortado en bastones delgados

5 cucharadas de salsa de soya

2 cucharadas de aceite vegetal

2 cucharadas de aceite de sésamo

1 cucharadita de polvo 5 especias

1 cucharadita de sal

Preparación

La masa se hace mezclando todos los ingredientes. Luego se vierte esta mezcla sobre una sartén caliente untada con aceite, como unas crepes, y se reserva.

En un wok o sartén se calientan las dos cucharadas de aceite vegetal, se agregan todos los vegetales, el jamón, el polvo 5 especias y la salsa de soya. Se deja saltear durante 5 minutos, se retira del fuego, se añade el aceite de sésamo y la sal.

Se arman las lumpias colocando los vegetales salteados en el centro. Con la ayuda de un cuchillo se trata de hacer un rectángulo con la crepe, se doblan los bordes, como si se hiciera un tabaquillo, y se doblan las puntas, de manera que no se salga el relleno. Para hacerlas, solo tiene que freírlas en abundante aceite vegetal.

Esta receta es muy agradecida en la cocina, ya que puede hacer varias lumpias y conservarlas durante bastante tiempo en el congelador (crudas) para sacarlas en otra ocasión. En este caso, solo deberá freír igualmente en abundante aceite vegetal.

Contenido Relacionado: [Aprenda a preparar Bollitos Pelones](#) [1]

Categoría:

- [Recetas](#) [2]

Addthis:

Antetítulo: Saludable y delicioso

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/Noticias24 Mundo

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://radiomundial.com.ve/article/aprende-hacer-lumpias-con-sencillos-pasos>

Links:

[1] <http://radiomundial.com.ve/node/12860>

[2] <http://radiomundial.com.ve/categoria/recetas>