

# ¡Atrévete con un menú oriental!

## ¡Atrévete con un menú oriental!

[imprimir](#)



Las texturas y sabores de la cocina oriental suelen sorprendernos al principio, pero sucede como con todo: a medida que te acostumbras, pasan a formar parte de tu día a día y, cuando llevas un tiempo sin ellos, los echas mucho de menos. Así,

productos como la **salsa de soja**, el **jengibre**, el alga **wakame** o las **semillas de sésamo** han empezado a ganar espacio en las despensas de todo el mundo y se han convertido ya en un ingrediente más de nuestras recetas.

## Los más tradicionales

Entre la gran cantidad de platos típicos de la gastronomía china y japonesa destacan:

Los **fideos** y **tallarines** (fritos, fríos o en sopa, con hortalizas, ternera, cerdo, pollo, langostinos, algas, huevo, etc.).

- El **arroz** (blanco, frito, tres delicias...).
- El **sushi**, elaborado con arroz avinagrado y pescado fresco crudo.
- Las verduras y mariscos en **tempura** (una especie de rebozado).
- El **pollo**, **cerdo** o **ternera** a la plancha o con salsa (de ostras, agridulce, teriyaki...).

Las bebidas más populares son los **tés** y licores como el **sake** (una bebida alcohólica a base de arroz que suele servirse caliente).

## También en casa

Muchas de estas comidas son altamente nutritivas y pueden funcionar como plato único: algunas aportan, además de **vitaminas** y **minerales** (de las verduras), **proteínas** (de la carne o el pescado) y **carbohidratos** (de la pasta o el arroz).

Lo mejor de todo es que gran parte de estas recetas se pueden preparar en casa fácilmente, ya que la mayoría de los ingredientes que se necesitan se pueden encontrar en casi todos los supermercados.

Para elaborarlas, repasa la lista de recetas de **Chef Plus Induction** y elije el plato oriental que más te guste. Sigue las instrucciones y, en pocos minutos podrás adentrarte en la gastronomía oriental de un modo sencillo y poco laborioso.

Para darte un pequeño empujón te proponemos un menú con [pollo oriental](#) y [salteado de verduras con sésamo y soja](#). Las dos son recetas saludables y sabrosas, que sorprenderán gratamente a tus comensales.

¿Aún te lo estás pensando? ¡Echa un vistazo a estas recetas y disfruta de un menú oriental sin salir de casa!

Etiquetas

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos saludables](#)

[familia chef plus](#)

[familia chef plus induction](#)

[recetas bajas en calorías](#)

[recetas capricho](#)

[recetas cardiosaludables](#)

[recetas de pollo](#)

[recetas faciles](#)

[recetas light](#)

[recetas niños](#)

[recetas orientales](#)

[recetas robot cocina](#)

[recetas sin lactosa](#)

[recetas vegetarianas](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar