

Arroz y pollo crocante con vegetales en salsa de tomate

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Pollo

Jengibre fresco rallado: 1 cdita.

Aceite Neutro: Cantidad necesaria

Salsa de soja: 3 cdas.

Jugo de Naranja: 3 cdas.

Cebolla de verdeo picada: 1 cda.

Maicena: Cantidad necesaria

Pechuga de pollo: 1 Unidad

Azucar: 1/2 cda.

Salsa

Aceite De Oliva: 4 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Azucar: 1 cda.

Pure de tomate: 1 Taza

Ajo: 1 Diente

Cebolla picada: 1 Unidad

Vegetales

Arroz basmati cocido: 1 Taza

Aceite Neutro: 1/2 Taza

Tomate: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Cebolla: 1 Unidad

Huevos: 2 Unidades

Azucar: Una pizca

Zucchini: 1 Unidad

Preparación de la Receta

Pollo

- Corte la pechuga en bastoncitos de 4cm de largo por 1cm de ancho.

- Coloque en un bowl el *jugo* de *naranja*, la salsa de soja, el azúcar, la *cebolla* de verdeo y el *jengibre*, mezcle y *añade* el **pollo**
- Deje *marinar* durante 10 minutos.
- Pase luego los cubitos de *pollo* por la *maicena* y fría en abundante aceite bien caliente
- Retire y escurra en papel absorbente.

Salsa

- Ponga a calentar un wok con aceite de oliva.
- Saltee luego la *cebolla* hasta transparentar y sazone con sal y pimienta
- Añada luego el puré de **tomate** y el azúcar
- Deje reducir durante 10 minutos.

Vegetales

- Corte el *tomate* en gajos, retire la piel y las pepitas
- Corte luego en cubitos.
- Pele y pique la *cebolla*.
- Pele el *zucchini* dejando restos del mismo en la cáscara.
- Reserve el *zucchini* y corte la cáscara en juliana y luego en cubitos.
- En un wok con 4 cucharadas de aceite cocine el *huevo* solo unos segundos
- Retire y reserve.
- En el mismo wok coloque nuevamente 4 cucharadas de aceite neutro y lleve a fuego
- Una vez caliente saltee la *cebolla* junto con la cáscara del *zucchini* durante unos segundos añada luego el *tomate* y el **arroz**
- Cocine hasta tostar el *arroz* levemente
- Sazone con azúcar, sal y pimienta.

Armado

- Una vez tostado el *arroz* agregue la salsa de *tomate*, el *pollo* y el *huevo* reservado.

Presentación

- Sirva en un plato y coma caliente.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/arroz-y-pollo-crocante-con-vegetales-en-salsa-de-tomate>