Brochette de pollo con salteado de bok choy y arroz blanco



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cebolla de verdeo: 4 Unidades
Pimienta Negra en grano: 1 cda.
Jengibre: 3 cdas.
Sake: 30 cc
Salsa de soja: 30 cc
Aceite de girasol: 1 cda.
Limon: 1 Unidad
Pechugas de pollo: 2 Unidades

Bebida sugerida

Vino Viognier:

Guarnición

Arroz: 2 Tazas
Agua: 2 Tazas

Opcional

Cebolla de verdeo:
Cilantro:

Salteado de bok choy

Bok Choy: 4 Plantas
Cebolla: 1 Unidad
Salsa de soja: A gusto
Aceite de Sésamo: 1 cda.
Aceite de girasol: 2 cdas.
Semillas de sésamo blanco: 1 cdita.
Ajo: 1 Diente
Semillas de sésamo negro: 1 cdita.
Jengibre: 1 cdita.

Preparación de la Receta

- Elimine la piel de la pechuga y corte en trozos regulares.
- Pele el *jengibre* y ralle por la parte gruesa del rallador.
- Exprima el *limón*.
- Machaque la pimienta en el mortero.
- En un bowl mezcle el *jengibre*, el *jugo* de *limón* y la salsa de soja.
- Incorpore el **pollo** y deje *marinar* en la heladera durante 4 horas.
- Rescate el *jugo* de la *marinada* y mezcle con el *sake* y la pimienta
- Inserte 6 trozos de *pollo* en un *palillo* de brochette por porción.
- Acomode de costado una *cebolla* de verdeo por brochette.
- Pincele la carne de *pollo* con el *jugo* de la *marinada* durante la cocción.
- Rocíe la *plancha* caliente con aceite de girasol y cocine las brochettes.

Guarnición

- Lave el **arroz** hasta que el agua se vea transparente.
- En una *cacerola* cocine el agua con el *arroz*.
- Tape y cocine durante 15 minutos.

Salteado de bok choy

- Pique finamente el *ajo*.
- Corte la *cebolla* en pluma.
- Pele y ralle el *jengibre*.
- Separe las hojas de 2 bok choy.
- En un wok caliente con aceite de girasol y aceite de *sésamo* saltee el *ajo* y la *cebolla*.
- Incorpore el bok choy y las hojas.
- Condimente con el *jengibre* rallado y la salsa de soja.
- Espolvoree con las semillas de *sésamo* y termine la cocción.

Presentación

- En un plato sirva el salteado de bok choy en un costado y la brochette encima.
- Acompañe con el *arroz* blanco.
- Decore con hojas de *cilantro* y las hojas de la *cebolla* de verdeo picadas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/brochette-de-pollo-con-salteado-de-bok-choy-y-arroz-blanco