Chop suey de pollo



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Puerro: 1 Unidad
Berenjena: 1 Unidad
Brotes de soja: 1 Puñado
Salsa de soja: 2 cdas.
Zucchini: 1 Unidad
Pimiento: 1 Unidad
Zanahoria: 1 Unidad
Semillas de sésamo: 1 cda.
Ajo Triturado Deshidratado ALICANTE: 1/2 cdita.
Caldo de gallina Alicante: 1 Sobre
Jengibre rallado: 2 cditas.
Pechuga de pollo sin piel: 1 Unidad
Aceite: 3 cdas.
Azucar: 1 cdita.

Preparación de la Receta

- Cortar la pechuga en finas tiras y reservar.
- Limpiar y cortar la *berenjena*, el *zucchini*, los pimientos, el *puerro* y la *zanahoria* en finas tiras, y reservar.
- Calentar aceite en un wok o sartén amplia
- Incorporar el **pollo**
- Cocinar unos minutos en movimiento constante
- Cuando toma coloración, añadir las verduras en tiras y el *ajo* triturado deshidratado Alicante
- Cocinar unos 5 minutos más a fuego fuerte
- Las verduras deben quedan crujientes.
- Añadir la salsa de soja, el azúcar y el caldo de *gallina* Alicante
- Mezclar
- Agregar las semillas de *sésamo*, el *jengibre* rallado y los brotes de soja limpios
- Servir.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/chop-suey-de-pollo