

# Chop suey de pollo

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Puerro:** 1 Unidad

**Berenjena:** 1 Unidad

**Brotos 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 quedaran 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>