elGourmet

Pollo al bárbaro del sur

Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Esparragos: 5 Unidades
Azucar: 1 cdas. soperas
Pechuga de pollo: 1 Unidad
Champignones: 3 Unidades
Pimienta Negra: Cantidad necesaria
Huevos duros: 2 Unidades
Vinagre: 30 cc
Aceite para freir: Cantidad necesaria
Sal: Cantidad necesaria
Huevo batido: Cantidad necesaria
Salsa de soja: 2 cdas. soperas
Aceite De Oliva: 30 cc
Vinagre de manzana: 2 cdas. soperas
Harina: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Para comenzar

- Abrimos una pechuga de **pollo** de manera transversal sin separar las mitades
- Luego, condimentamos con sal y pimienta negra
- Pasamos por *harina* y *huevo* batido.
- A continuación, freímos en aceite vegetal hasta *dorar* de ambos lados.
- Mientras tanto, preparamos la salsa estilo asiática

Para ello

en un bol, mezclamos1 cuchara grande az&uacute

- Car, 2 cucharas grandes de salsa de soja y 2 cucharas grandes de *vinagre* de *manzana*
- Reservamos.
- Cuando el *pollo* esté crocante, dorado y *cocido*, retiramos de la sartén todo el aceite de la fritura

- Allí mismo, cuando aún esté caliente y con la pechuga frita, añadimos la salsa asiática reservada para caramelizar el *pollo*.

Para la guarnici&oacute

- N, cortamos 5 espárragos en trozos de 2 cm, fileteamos 3 champiñones y salteamos en sartén caliente con aceite de oliva por 3 minutos.

Para la salsa estilo t&aacute

- Rtara, cortamos 2 huevos duros en cubos pequeños y, luego, los mezclamos con sal, 30 cc de *vinagre* de *manzana* y 30 cc de aceite de oliva
- Por último, incorporamos *perejil* picado.

Para el armado

fileteamos la pechuga, agregamos la guarnici&oacute

- N y terminamos con la salsa estilo tártara.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pollo-al-barbaro-del-sur-2