

Tori maki (pollo arrollado en zanahoria, shitake, espárragos, nira, espinaca, jengibre, maizena, en salsa de soja y mirin)



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Salsa de soja: 50 cc

Zanahoria: 200 g

Maizena: 20 g

Puntas de espárragos: 100 g

Nira (cebollin Japones): 100 g

Mirin: 50 cc

Supremas de pollo: 2 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Espinaca: 200 g

Shitake seco: 50 g

Preparación de la Receta

- Abra las supremas al medio.
- Pele y corte las zanahorias en tiras finas.
- Lave bien las hojas de **espinaca** y blanquee durante 10 segundos en agua hirviendo, retire y escurra.
- Corte el nira en tiras finas.
- Hidrate los shitakes en agua.
- Rellene las supremas de **pollo** con **zanahoria**, espárragos, hojas de *espinaca* blanqueadas, nira (cebollin Japonés) y shitakes
- Cierre las pechugas, salpimiente y reboce con un poco de maizena y envuelva en papel film.
- Cocine las pechugas al vapor durante 20 minutos.
- Retire el papel film, coloque en una sartén con un poco de salsa de soja y **mirin** y selle durante unos minutos de cada lado.
- Sirva

Consulta la receta original en

<https://elgourmet.com/recetas/tori-maki-pollo-arrollado-en-zanahoria-shitake-esparragos-nira-espinaca-jengibre-maizena-en-salsa-de-soja-y-mirin>