

Wok de verduras con pollo



Nombre de la receta

Wok de verduras con pollo

Tiempo

30 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

3

Alérgenos



Soja

Descripción

Wok de verduras con pollo

Ingredientes

- 1 cebolla

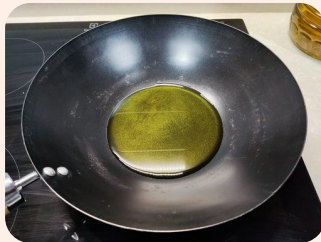
- 1 calabacín pequeño
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 1/2 pechuga de pollo
- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- 1 cucharada sopera de salsa de soja
- 1 cucharadita de miel
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pasos

1 Para preparar esta receta lo primero que tenemos que hacer será preparar nuestra verdura. Para ello, la vamos preparando cortando en tiras del mismo tamaño la zanahoria, el pimiento y el calabacín. Cortaremos también en juliana la cebolla y picaremos el ajo.



2 El siguiente paso será sellar un poco el pollo. Para ello lo cortamos en trocitos mientras preparamos el aceite en la sartén. Para hacer un wok necesitaremos una sartén para wok. Si no tenemos bastará con usar una sartén grande.



3 Sellamos el pollo sin que se haga demasiado y lo reservamos en un plato.



4 A continuación vamos a ir haciendo las verduras. Para ello, en primer lugar echamos el ajo picado y lo sofreímos unos instantes (para que no se queme).



5 Ahora añadiremos la zanahoria pues es el vegetal que más tarda en hacerse. Todo el rato tendremos que estar removiendo la sartén para evitar que se quemen manteniendo el fuego a temperatura

media -alta.



6 Cuando lleve unos minutos, añadimos el pimiento y la cebolla y seguimos removiendo sin parar.



7 Cuando lleven unos 4 minutos, echamos el calabacín y salpimentamos todo. Esperaremos otros 4 minutos o hasta que veamos las verduras a nuestro gusto. Personalmente me gustan un poco más hechas que al dente.



8 Añadimos el pollo que teníamos reservado en último lugar y removemos. Añadimos las cucharadas de soja y de miel y removemos. Cuando esté a nuestro gusto, estará listo nuestro sencillo y rico wok de verduras y pollo.



Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Juan Manuel Jurado