

Gỏi Gà Bắp Cải

El gỏi gà bắp cải es una ensalada tradicional vietnamita con pollo y col, que está deliciosamente aromatizada con lima y rau răm.



Prep.	Cocinar	Tiempo de Reposo	Total
45 min	15 min	2 h	1 h

Plato: Plato principal Cocina: Asiático, Vietnamita Raciones: 6 personas
 Autor: Vera Abitbol

Enregistrar

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo (de unos 250 g cada una)
- ¼ cabeza de col , finamente rallada (col blanca, col china o col de Saboya)
- 120 g de brotes de soja
- 2 zanahorias , peladas y ralladas
- 10 hojas de rau răm (cilantro vietnamita), en rodajas finas
- ½ manojo de cilantro , picado
- 55 g de maní tostado sin sal , triturado o no
- 3 cucharadas de cebollas fritas secas

Para el condimento

- 60 ml de zumo de lima , recién exprimido
- 2 cucharadas de azúcar de palma , rallado muy finamente
- 2 cucharadas de nuoc môm (salsa de pescado)
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 5 cebolletas chinas , picadas
- 1 pimiento rojo picante (sin semillas), en rodajas finas
- 2 dientes de ajo , picados finamente
- 1 cucharada de jengibre (o galanga), rallado finamente

Instrucciones

Condimentos

1. Mezcle jugo de limón, el azúcar de palma, el nuoc môm, el vinagre de arroz, el jengibre (o galanga), el cebollino chino, el pimiento picante y el ajo en una coctelera (o un frasco con tapa). Cierre la coctelera y agite durante 2 minutos, hasta que todo esté combinado. Reserve.

Pollo

1. Coloque el pollo en un horno holandés a fuego alto y cubra con agua fría.
2. Condimente con sal y pimienta. Tan pronto como comience la ebullición, cubra y cocine a fuego alto durante 1 minuto.
3. Reduzca la intensidad del fuego, cubra y cocine a fuego lento durante 10 a 15 minutos o hasta que el pollo esté cocido (sin estar seco).
4. Retire del fuego y deje que el pollo se enfríe en sus jugos de cocción durante 30 minutos.

5. Escorra el pollo, colóquelo en un plato y cubra el plato con una envoltura de plástico.
6. Refrigere durante 2 horas.

Montaje de la ensalada:

1. En una ensaladera grande, agregue el repollo, los brotes de soja, las zanahorias, el cilantro, el rau răm y la mitad del maní. Mezcle bien.
2. Triture el pollo y agréguelo a la ensalada.
3. Vierta la salsa reservada sobre la ensalada, sin mezclar.
4. Espolvoree el resto del maní y las cebollas fritas sobre la ensalada.
5. Mezcle inmediatamente antes de servir.