



Stir fry de pollo

INGREDIENTES

- 4 Pechugas de pollo limpias y sin hueso
- ½ Pimentón verde
- ½ Pimentón rojo
- 1 Zanahoria grande
- 3 Tallos de céleri
- 1 Taza de brócoli
- 1 Frasco de maíz chino
- Salsa teriyaki
- Salsa de soya
- ½ Taza de caldo de pollo
- ½ Paquete de fideos chinos
- Aceite de ajonjolí
- Maní
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Corta las pechugas de pollo, los pimentones, la zanahoria y el céleri en tiritas. En una olla pon a calentar agua en una olla. En un sartén pon a tostar un poco los maníes cuidando que no se quemem. Aparte blanquea los brócolis. En un Wok, agrega un chorrito de aceite de ajonjolí o aceite de oliva, una vez caliente, sofríe el pollo hasta que se dore, luego agrega los vegetales y las salsas al gusto. Remueve cuidadosamente para que no se rompan los vegetales y el pollo. Rectifica con sal y pimienta. En la olla que habíamos puesto a calentar el agua, hierva los fideos chinos por dos minutos y con la ayuda de una cuchara de pasta (sin colar) pasa al Wok poco a poco para ir mezclándolo todo.

Cuando todo esté mezclado agrega el maíz chino cortado a lo largo por la mitad, los brócoli y el maní.



@MagefesaVe



@MagefesaVenezuela



@MagefesaVe

www.magefesa.com.ve