

Pollo con brócoli y castañas



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 15min
Tiempo total: 30min , Número de porciones: 2

Calorías , 0 g Azúcares , 0 g Grasas , 0 g Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/pollo-con-brocoli-y-castanas>

Preparación

En un tazón, combine el azúcar, la salsa de soja y el ajo. Añadir trozos de pollo. Revuelva para cubrir a fondo. Ponga a un lado. En otro tazón, combine el caldo de pollo con la fécula de maíz, revolviendo hasta que no queden grumos. Ponga a un lado. Calentar 2 cucharadas aceite de maní en un wok a fuego medio-alto. Añadir trozos de pollo, saltear 4-5 minutos. Añada el resto del aceite, la pimienta y el brócoli. Sofreír durante unos 3 minutos más. Añadir la cebolla, sofreír otros 2-3 minutos más, o hasta que el pollo esté completamente cocido y los vegetales estén tiernos y crujientes. Añada la mezcla de maicena, revolviendo constantemente hasta que la mezcla se espese, 1-2 minutos. Retire del fuego. Añadir los anacardos y servir con arroz o fideos.

Ingredientes

- 1 cucharadita/s Azúcar
- 2 cucharadita/s Salsa de soja baja en sodio
- 3 diente/s Ajo medianos picados
- 2 Pechugas de pollo deshuesadas y picadas
- 3/4 taza/s Caldo de pollo bajo en sodio
- 4 cucharadita/s Fécula de maíz
- 4 cucharada/s Aceite de cacahuete
- 1 unidad/es Pimiento rojo picado en tiras
- 4 taza/s Brócoli
- 1 unidad/es Cebolla mediana picada
- 1 taza/s Anacardos
- 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Todo el año, Costosa, Aves y conejos, Comida para todos los días, Rápida, Familia, Gourmet, Plato Principal

