Wok de pollo y vegetales

Dificultad:

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 20min
Tiempo total: 30min , Número de porciones: **5**

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

Autor: Maria

Url: https://srecetas.es/wok-de-pollo-y-vegetales

Preparación

Pelar y cortar en juliana las zanahorias. Cortar los pimientos a la mitad, retirarles las nervaduras (son las tiritas blancuzcas) y las semillas y cortar también en juliana. Cortar el zuchini a lo largo por la mitad, retirarle toda la parte de semillas del centro y cortar en juliana también. Pelar la cebolla y cortarlas en tiritas. Filetear los champiñones y cortar las cebollas de verdeo en rodajas finas. Cortar las pechugas de pollo en cubos de 1cm x 1cm, aproximadamente. Verter en un wok dos cucharadas de aceite y llevar a fuego máximo, una vez caliente, colocar los cubos de pollo. Dorar bien por todos los lados de los cubos. Una vez cocidos, retirarlos del wok. Limpiarlo sin remover los pegado del fondo. Volver a agregar 3 cucharadas de aceite, calentarlos bien y luego agregar las zanahorias, la cebolla y los pimientos. Saltear unos minutos y agregar los champiñones, el zuchini, los brotes de soja y se cocinar durante dos minutos. Incorporar en el wok los cubos de pollo, el jengibre rallado, las almendras picadas y abundante cantidad de salsa de soja. Remover continuamente toda la preparación durante dos minutos hasta que

Ingredientes

- 2 Pechugas de pollo
- 3 Zanahorias
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- 1 Zucchini
- 1 Cebolla
- 100 gramo/s Champiñones
- 2 Cebollas de Verdeo
- 100 gramo/s Brotes de soja
- 1 poco Aceite vegetal
- 1/2 cucharadita/s Jengibre molido
- 1 poco Salsa de soja
- 4 cucharada/s Almendras picadas

Categorías

Un día normal, Día Especial, Japonesa, Todo el año, Económico, Aves y conejos, Vegetales, Comida para todos los días, Familia, Visitas, Plato Principal

las verduras y el pollo absorban un poco de la salsa de soja. Servir acompañado de arroz.