

Wok de verduras y arroz yamaní



Dificultad: 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 25min

Tiempo total: 40min , Número de porciones: 8

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

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/wok-de-verduras-y-arroz-yamani>

Preparación

Cortar las zanahorias, las berenjenas con su cáscara, los zucchinis (o zapallitos largos) y los tallos de los puerros en fina Juliana o con mandolina. Aparte, hervir el arroz yamaní o integral en abundante agua hasta que esté a punto y reservar. Retirar la piel del pollo (puede ser pechuga, pata o muslo), cortarlo en tiras y en un wok pincelado con aceite de oliva, saltearlo por un par de minutos, incorporar la verdura y sartenear todo moviendo el wok constantemente. Agregar por el borde del wok la salsa de soja, incorporar los brotes, dejar un minuto más en el fuego y retirar. Servir sobre el arroz cocido y decorar con las almendras ya tostadas.

Disfrute! Fuente: Revista Maru

Ingredientes

- ✓ 4 Zanahorias
- ✓ 4 Puerros
- ✓ 4 Zucchinis
- ✓ 3 Berenjenas
- ✓ 1 kgrs. Pollo
- ✓ 200 gramo/s Almendras
- ✓ 400 gramo/s Arroz yamaní
- ✓ 1 puñado/s Brotes de soja
- ✓ 1 poco Salsa de soja
- ✓ 1 poco Aceite de oliva

Categorías

Japonesa, Todo el año, Económico, Cereales, pastas y arroz, Comida para todos los días, Ingrediente extra, Familia, Una cocinera experta, Visitas, Plato Principal

