



Recetario en Línea de Eddy Warman

POLLO Y ANACARDOS

pollo tierno superior con una salsa de inspiración asiática cargado con anacardos, el jengibre, miel y aceite de sésamo. Par este plato con un arroz pilaf simple.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Rendimiento: 4 porciones (tamaño de la porción: 3 / 4 de taza)

Ingredientes

3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio, dividido

2 cucharadas de jerez seco

4 cucharaditas de fécula de maíz, dividido

1 libra sin piel, pechuga de pollo sin hueso, cortado en trozos pequeños

1 / 2 taza sin grasa, caldo de pollo bajo en sodio-menos

2 cucharadas de salsa de ostras

1 cucharada de miel

2 cucharaditas de aceite de sésamo, dividido

3 / 4 taza de cebolla picada

1 / 2 taza de apio picado

1 / 2 taza de pimienta rojo picado

1 cucharada de ralladura de jengibre fresco pelado

2 dientes de ajo, picados

1 / 2 taza de cebolla verde picada (alrededor de 3 cebollas de verdeo)

1 / 4 taza de sal anacardos tostados

Preparación

1. Combine 1 cucharada de salsa de soya, el jerez, 2 cucharaditas de fécula de maíz y pollo en un tazón grande, mezcle bien para cubrir. Combine el resto de 2 cucharadas de salsa de soya, 2 cucharaditas restantes almidón de maíz, caldo, salsa de ostras y miel en un tazón pequeño.

2. Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregue la mezcla de pollo a la sartén, saltear 3 minutos. Sacar de la sartén. Calentar el resto del 1 cucharadita de aceite en la sartén. Agregue la cebolla, el apio y el pimienta a la sartén, saltear 2 minutos. Añadir el jengibre y el ajo, saltear 1 minuto. Coloque la mezcla de pollo a la sartén y saltear 1 minuto. Añada la mezcla de caldo. Llevar a ebullición y cocinar 1 minuto, revolviendo constantemente. Retire del fuego. Espolvoree con las cebollas verdes y castañas de cajú.

Arroz pilaf: Calentar 1 cucharada de aceite de canola en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agregue 1 / 2 taza de cebolla picada y 2 cucharaditas de ralladura de jengibre fresco pelado a la sartén, saltear 2 minutos. Revuelva en 1 taza de agua, 1 / 2 taza de arroz de grano largo, y 1 / 4 cucharadita de sal, llevar a ebullición. Tape, reduzca el calor y cocine a fuego lento 12 minutos o hasta que el líquido se absorba. Retira del fuego y agregue 2 cucharadas de cilantro fresco picado.