

Salteado Vietnamita de Pollo y Verduras

Este salteado es una buena forma de comer verduras, casi sin darse uno cuenta. Además, también se puede utilizar para hacer rollitos o para rellenar verduras como la berenjena o el calabacín.

INGREDIENTES:

- 250g Pechuga de pollo picada o a trocitos
- 3 Zanahorias medianas
- 1 Puerro (parte blanca)
- 15g Setas deshidratadas (tipo shitake, oreja de Judas,...)
- 2 Dientes de ajo
- 15g Jengibre fresco pelado
- 2 Cucharadas Vinagre de arroz o manzana
- 2 Cucharadas salsa de soja baja en sal
- 2 Cucharadas de aceite oliva suave

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner las setas a remojo 10 minutos
2. Pelar las zanahorias, cortar en juliana.
3. Partir el puerro por la mitad y lavarlo bien bajo el chorro de agua fría. Cortar en juliana.
4. Rallar el ajo y jengibre, rehogar con un poco de aceite hasta que empiece a dorarse.
5. Agregar la zanahoria, saltear un minuto, adicionar el puerro y las setas escurridas, saltear otro minuto o hasta que empiece a ablandarse y añadir el pollo.
6. Cuando veamos que el pollo cambia de color (se hace blanquecino), adicionar el vinagre y la salsa de soja. Cocinar 1-2 minutos más y servir.