

Wraps de Lechuga con Pollo

Los Wraps no son más rollitos, en este caso hojas de lechuga a las que ponemos un relleno y las enrollamos para comerlas, como haríamos con unas fajitas. Te puedes dejar el relleno hecho y frío en la nevera y al volver a casa sólo calentar unos minutos al microondas o al fuego y poner sobre las hojas en el último minuto.

INGREDIENTES:

- 2-3 Cogollos de lechuga o hojas cuenco
- 300g Pechuga Pollo
- 100g Cebolla
- 100g Pimiento rojo
- 100g Pimiento verde
- 2,5 cm Jengibre fresco
- 2 Ajos
- 2 Cucharadas salsa de soja
- 2 Cucharadas aceite oliva

Decorar con : tomates cherry partidos y cilantro

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Cortar el pollo en trocitos de 1-2 cm
2. Separar las hojas de los cogollos, lavar y repartir en platos ordenadamente
3. Rallar el jengibre y el ajo
4. Lavar los pimientos, pelar la cebolla y cortar todo en juliana
5. Saltear las hortalizas con el aceite un par de minutos
6. Agregar el ajo y jengibre, cuando empiece a soltar aroma, adicionar el pollo y rehogar un par de minutos
7. Añadir la salsa de soja, remover y retirar del fuego.
8. Poner una cucharada del salteado en cada hojita, espolvorear con los tomates cherry y unas hojas de cilantro.