

Para un día de semana mas entretenido esta receta es ideal, rápida y fácil con ingredientes simples muy completa y saludable! Me encanta cocinar en el wok pollo o carne con verduras, el secreto está en la salsa, saber combinar los ingredientes necesarios para que quede el plato bien emulsionado sin abusar de la salsa de soya! Sorprender un día de semana a los que mas queremos siempre es recompensado, tienen que probar esta receta, con arroz blanco o integral, con tallarines integrales o lo que tengan en su casa van a lograr un plato delicioso!

Delicioso Pollo y Espárragos Salteados con Jengibre

Receta

600 grs. de pechuga de pollo cortada en cubos
450 grs. de espárragos cortados en tres, sin la parte de atrás que es mas dura
3 cdas. de aceite de canola o maravilla
2 cebollines picados incluido lo verde
200 grs. de champiñones (1 bandeja chica)
1 cda. de jengibre rallado
3/4 taza de caldo de pollo
1/4 taza de salsa de soya
1/4 taza de miel
1 cda. de maicena
1 cdita. de sriracha (opcional le da lo picante)

En un sartén grande o wok calentar la mitad del aceite , 1-1/2 cda. , cuando este bien caliente agregar el pollo y dorar, saltear hasta que esté cocido, esto tarda de 6 a 7 minutos. Sacar del wok y reservar.

Agregar al wok el aceite restante y saltear los espárragos, cebollín y champiñones hasta que estén al dente, de 4 a 5 minutos, agregando el jengibre en el último minuto de cocción. Mientras se saltean las verduras, en un bol combinar el caldo, la soya, miel, sriracha y la maicena.

Agregar el pollo al sartén de las verduras mezclar bien y verter la salsa, revolver hasta que la salsa espese. Servir sobre arroz blanco o tallarines integrales!

