



Recetas

SALTEADO ORIENTAL



INGREDIENTES

- Pechuga de pollo, previamente cocinadas y cortadas en tiras medianas
- 4 ramas de apio cortadas en láminas delgadas
- 1 cucharada de jengibre rallado
- ¼ taza de salsa de soja
- 2 pimientos medianos, 2 cebollas medianas, champiñones, 1 zanahoria, 1 zuchini y 1/2 calabacín: cortados en julianas
- ½ taza de brotes
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de pasta de ajo
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En un wok o un sartén bien caliente agregar el aceite y luego poner el pollo. Después disponer los vegetales uno por uno con intervalos de 40 segundos.
- Agregar la salsa soja, el jengibre, la pasta de ajo. Salpimentar, revolver un poco y retirar del fuego.
- Se puede servir sobre una base de arroz.