

EL COMEDOR ESCOLAR



Receta Pollo Teriyaki

Ingredientes



- 2 Filetes De Pechuga Grandes
- ½ taza de salsa soya
- 2 cucharadas de miel o azúcar morena
- 2 dientes de ajo
- Un pedazo pequeño (4 cm) de Jengibre



- 1 cucharada de Maizena o fécula de maíz
- Aceite para freír, cantidad necesaria
- 2 a 3 cucharitas de vinagre de frutas



TIPO DE COCINA:

ASIATICA / THAI

PROTEINA:

Pollo

TIEMPO DE EJECUCIÓN:

45 minutos

DE PORCIONES:

4 porciones

GRADO DE DIFICULTAD:

Fácil



Paso a paso

1. Cortar las pechugas en julianitas (tiritas de 1,5 x 1,5 cms de ancho por el largo del filete. Es aproximado)
2. Mezclar en un Bowl el ajo machacado, el jengibre finamente picado, el azúcar morena o la miel y el vinagre.
3. Revolver las julianitas de pollo en esta salsa y refrigerar por 30 minutos.
4. Reservar la salsa del adobo del pollo, para mezclar con la maizena y un chorrito de agua para más tarde.
5. Cocinar esta salsa en un perolito salcero o el que tenga disponible, hasta que espese a la fluidez de su agrado.
6. Colocar la cantidad necesaria de aceite en un sartén amplio y calentar.
7. Con una pinza o tenedor (o el instrumento de su elección) colocar una a una las julianas, previamente marinadas en el sartén caliente, para sofreirlas.
8. Luego de unos 5 minutos de cocción, pruebe el termino del pollo que debe ser bien cocido y jugoso, de no estar así regréselo a sofreír hasta alcanzarlo.
9. Colocar en una fuente (Plato bonito de su elección) y bañar con la salsa de adobo que reservamos y cocinamos en el perolito.

