

POLLO SALTEADO CON VEGETALES

INGREDIENTES

4 pechugas de pollo sin piel, cortadas en dado medianos
¾ taza de caldo de verduras
3 a 4 cucharadas salsa de soja
½ pimiento verde, cortado en cubos medianos
½ pimiento rojo, cortado en cubos medianos
4 tallos de apio cortados en trozos diagonales
4 tallos de cebollín o cebolleta cortados en trozos diagonales (parte verde y blanca)
1 Zanahoria picada en tiras
Judías verdes
una pizca de jengibre rallado
1 diente de ajo finamente picado
2 cucharadas de aceite vegetal
Brotos de soja (opcional)
Sal
Pimienta

PREPARACION

Calentar aceite vegetal en una sartén mediana. Sofreír los trozos de pollo hasta que estén ligeramente dorados, no los deje quemar o sobre cocinar que estén cocidos. Retirar el pollo de la sartén. En la misma sartén, y con la grasa que quedó saltear el ajo. Agregar los pimientos, el apio, la cebollín, la zanahorias, las judías verdes y una pizca de jengibre. Saltear unos minutos y agregar el pollo, el caldo y la salsa de soja.
Sazonar con sal y pimienta. Hervir hasta que el pollo esté tierno y el líquido se haya reducido ligeramente. Al servir agregar brotes de soja si se desea.