



<https://www.mepillasquisando.com>



POLLO CON VERDURAS AL ESTILO CHINO



INGREDIENTES:

- 4 Contramuslos de Pollo.
- 2 Zanahorias.
- 4 Champiñones.
- 1 Calabacín.
- 1 Cebolla.
- 1 Pimiento verde.
- 1 Pimiento rojo.
- 1 Cucharadita de semillas de Sésamo.
- Aceite de Girasol y Salsa de soja

ELABORACIÓN:

Quitamos la piel del pollo y cortamos los contramuslos en tacos medianos. Cortamos las verduras al gusto, bien en cuadrados o en juliana. En una sartén o wok ponemos un poco de aceite y salteamos a fuego fuerte el pollo, dejándolo casi al punto, retiramos y reservamos. En este mismo aceite añadimos las verduras y las hacemos al dente. Agregamos el pollo reservado y un chorreoncito de aceite, mareamos junto con las verduras e incorporamos la soja. Apagamos el fuego y dejamos que repose 5 minutos. Calentamos de nuevo y servimos con unas semillas de sésamo por encima.

NOTA: Si nos gusta el picante podemos añadir con las verduras una guindilla picada sin semillas.

<https://www.mepillasquisando.com>