



Salteado de Pollo con Miel y Jengibre

PREPARACION: 20 MIN

COCCION: 40 MIN

SIRVE: 4

Un monton de verduras, jengibre fresco, tiras de pollo, y una salsa de miel y jengibre saludable hace felices a todos! Servido con arroz integral de grano largo.

Ingredientes

Arroz:

2 tazas de arroz integral seco de grano largo

Salteado:

1 ¼ a 1 ½ libras de pechuga de pollo, deshuesado y sin piel
1 cebolla amarilla pequeña
1 pimiento morrón rojo o amarillo
5 oz de brócoli (aproximadamente 2 tazas de floretes)
2 tallos de apio
2 zanahorias medianas
Sección de 1" de raíz de jengibre fresco

Salsa:

½ cucharadita de jengibre seco molido O 2 cucharadas de raíz de jengibre fresco, finamente picado
2-3 dientes de ajo picados
¼ taza de miel
¼ taza de caldo de pollo
½ taza de Tamari (salsa de soya), baja en sodio
3 cucharadas de vinagre de vino de arroz, condimentado o sin condimentar

Instrucciones

1. En una olla pequeña agregue el arroz y 4 tazas de agua. Lleva a hervir y luego añada una pizca de sal. Reduzca el fuego a bajo, cubra la olla con una tapa y mantenga a fuego lento. Cocine el arroz por 30-40 minutos o hasta que se absorba toda el agua. Retire del fuego y deje reposar durante 5 minutos o hasta que esté listo para servir. Esponje con un tenedor.
2. Corte los extremos de la cebolla. Corte por la mitad y luego pele la piel de cada lado. Corte cada mitad en rodajas de ¼".
3. Remueva la parte superior de la zanahoria. Opcional: Puede pelar la zanahoria antes de cortarla. Corte diagonal en rodajas finas.
4. Corte el apio diagonal en rodajas finas.
5. Pele el jengibre. Si no tiene pelador puede pelar el jengibre raspando la cáscara con una cuchara hasta que se desprenda. Una vez pelado, pique finamente.
6. Corte el pimiento morrón por la mitad y quite la parte blanca con semillas. Una vez que esto haya sido quitado, córtalo en tiras finas.
7. Corte el pollo en tiras finas (¼").
8. Una vez cortado el pollo y todas las verduras, caliente un sartén grande a fuego medio-alto. Cuando el sartén esté caliente, agregue 1-2 cucharadas de aceite de oliva.
9. Agregue el jengibre a la sartén y saltee, revolviendo con frecuencia hasta que esté fragante. Luego agregue el pollo y sazone bien con sal y pimienta. Revuelva el pollo con frecuencia hasta que esté bien cocido y tome un color dorado, aproximadamente 10 minutos. Retire el pollo de la sartén y póngalo en un plato separado.
10. En el mismo sartén, agregue otras 1-2 cucharadas de aceite. Agregue las cebollas, el apio y las zanahorias. Cocine durante 5 minutos o hasta que las zanahorias se ablanden, mezclando con frecuencia. A continuación, añada el brócoli y los pimientos. Cocine las verduras juntas hasta que estén tiernas y crujientes. Vuelva a colocar el pollo en la sartén con las verduras.
11. Agregue la salsa "Honey Ginger Stir-Fry Sauce" con el pollo y las verduras hasta que todo esté combinado. Cocine hasta que la salsa burbujee y comience a espesarse, aproximadamente de 3 a 5 minutos. *(Si está haciendo la salsa usted mismo, primero mezcle todos los ingredientes de la salsa.)
12. Una vez que todo esté cocido, haga una cama de arroz y agregue el pollo, verduras y salsa encima. Sirve inmediatamente.

Notas

- Para hacerlo más picante, agregue Chile seco molido o sriracha.
- Si tiene otras verduras, no dude en agregarlas. ¡Sea creativo!
- Consejo de cocina: utilice su sartén más grande o un wok. Puede quedar un poco amontonado en un sartén pequeño con tantas verduras y carne. Un sartén grande ayudará a que todo se cocine más rápido y quede más crujiente.