



Pollo Chino con Ajo y Miel

Sirve de seis

PREPARE SU POLLO:

- 1 pechuga de pollo entera +media pechuga -- sin piel y deshuesadas
- 1 Cucharada de maicena
- Sal y Pimienta

Corte las pechugas en mariposa y después en cubos. Trate de cortar todos los cubos aproximadamente del mismo grosor para que se cocinen uniformemente. Coloque los cubos en un recipiente y sazone con sal y pimienta y añada la maicena. Mezcle el pollo para que todo se recubra uniformemente. Ponga a un lado.

HAGA SU SALSA:

- 1/2 taza de miel
- 1/4 taza de agua
- 1 Cucharada de ajo picadito
- 1/2 cda. de chile rojo molido (opcional)
- 1 Cucharada de salsa de soja
- 1 Cucharada de vinagre de arroz
- 1 Cucharada de maicena disuelta en un poco de agua fría

Coloque todos los ingredientes excepto la maicena en una olla pequeña. Mezcle bien y comience a hervir a fuego lento. Cuando la salsa empiece a hervir añada la maicena disuelta y se mezcle. Revuelva constantemente hasta que la salsa comience a espesar. Apague el fuego.

COCINE SU POLLO:

- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- 2 Cucharadas de semillas de sésamo tostadas *
- La parte verde oscura de cebollín -- picado para adornar

Caliente el aceite en una sartén grande y empiece a dorar el pollo de todos los lados. Trabaje en lotes si es necesario. Coloque el pollo dorado en un plato cubierto con toalla de papel para drenar la grasa. Ponga a un lado.

Deseche cualquier aceite extra que tenga en la sartén y devuelva el pollo. Vierta la salsa en todo el pollo y mezcle bien para cubrir. Añada las semillas de sésamo tostadas y mezcle. Apague el fuego y transfiera el pollo a un plato. Espolvorear con el cebollín y sirva.

* Si usted no puede encontrar las semillas de sésamo tostadas simplemente colóquelas en una sartén seca y tueste a fuego medio. Sacuda la sartén con frecuencia y asegúrese de no quemar las semillas. Estarán tostadas rápidamente.

CALORÍAS 293,48; GRASA 8,92 g (sat 1,21; Mono 3,90; poli 2,52); PROTEÍNA 26,12 g; FIBRA 0,72 g; CARBS 28,06 g; COLESTEROL 75,51 mg; HIERRO 0,92 mg; Sodio 697,68 mg; CALCIO 21,44 mg

©TheFrugalChef™2015

www.TheFrugalChef.com