

ENSALADA ORIENTAL DE POLLO



Ingredientes

- 2 tazas de lechuga romana picada (o la que tengas disponible)
- 2 tazas de repollo Napa rallado (También conocido como repollo chino)
- 2 tazas de repollo morado rallado
- 1 taza de zanahorias cortadas en juliana (aproximadamente 2 zanahorias grandes)
- 1 taza de edamame sin cáscara (sólo la semilla)
- 3 tazas de pollo desmenuzado (~ 1 ½ libras de pollo) *Utilizar pollo rostizado que ya venden hecho.
- 1 taza de rodajas de mandarinas
- ½ taza de cebolletas, cortadas en cubitos
- ½ taza de almendras en rodajas o más si lo deseas
- ½ taza de fideos crujientes (de los instantáneos) o más si lo deseas

Aderezo

- ¼ taza de aceite de canola o cualquier otro aceite de sabor neutro, yo use de girasol
- 2 cucharadas aceite de sésamo
- 2 cucharadas vinagre de arroz
- 2 cucharadas salsa Soja
- 1 cucharada azúcar morena
- 1 cucharadita jengibre picado
- 1 cucharadita ajo machacado
- 1 cucharadita salsa de chili y ajo *
- ¼ cucharadita sal y pimienta

Instrucciones:

1. En una ensaladera o plato grande, combina la lechuga romana, el repollo Napa, el repollo morado, las zanahorias, el edamame, el pollo desmenuzado y los fideos. Agregá suavemente las mandarinas, cebolletas y almendras en rodajas.
2. Mezcle los ingredientes para el aderezo en un recipiente pequeño frasco de vidrio y agregala a la ensalada o si prefieres que cada quien lo eche lo que guste, eso hago yo, así lo que sobra se puede guardar para el día siguiente. (¡Eso es todo, listo para disfrutar! 😊)

Notas:

*Estos productos los puedes encontrar en tiendas de productos asiáticos.

*Si no tienes un pollo rostizado y necesitas hacer pollo desmenuzado, sazonar muslos de pollo o pechugas de pollo con sal, pimienta y ajo en polvo. Coloca en una bandeja para hornear con una rejilla encima y cubre con aceite o spray antiadherente. Hornea el pollo a 400 ° F durante 20-25 minutos o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 ° F en la parte más gruesa del pollo. Puedes cortar el pollo en rodajas o desmenuzado.

www.unapizcadeluna.com