

SOPA ASIÁTICA DE POLLO CON FIDEOS

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Rinde 4 porciones



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de zanahorias picadas (alrededor de 2 grandes)
- 6 cebolleta verdes, en rodajas (1 ½ tazas)
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de jengibre pelado, picado
- 1 libra de pechugas de pollo
- Sal y pimienta negra al gusto
- 6 ½ tazas de caldo de pollo
- 2 ½ cucharadas de salsa soya, o más al gusto
- 2 cucharadas de mirin
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de azúcar
- 3 tazas de repollo chino*, picado
- 6 oz de champiñones, en rodajas
- 4.3 oz de ramen seco, desechar los paquetes de condimentos
- ½ taza de cilantro picado

Instrucciones:

1. En una sartén grande, calienta 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto, agrega las zanahorias y saltear 3 minutos, luego añade las cebollas verdes, el ajo y el jengibre y saltea 2 minutos más, sacar en un recipiente y dejar aparte.
2. Cubre el pollo con una envoltura de plástico y machácalo hasta obtener un grosor uniforme con el lado plano de un mazo para carne. Sazona ambos lados del pollo ligeramente con sal y pimienta.
3. En una olla grande sopera, agrega 1 cucharada de aceite y agrega el pollo, cocinar hasta que se dore por ambos lados, aproximadamente 3 minutos por lado.
4. Vierte el caldo de pollo, la salsa soya, mirin, el vinagre de arroz y el aceite de sésamo, luego incorpora la mezcla de zanahoria en la mezcla de sopa.

5. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego a medio-bajo, cubre y cocina a fuego lento hasta que el pollo esté completamente cocido, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
6. Retira las pechugas de pollo de la sopa y transferirlas a una tabla de cortar, dejar reposar 5 minutos y luego córtalas en tiras.
7. Mientras tanto, agrega el azúcar, el repollo y los champiñones y vuelve a hervir la sopa. Añade los fideos y cocinar de 3 a 5 minutos más hasta que los fideos estén suaves, incorpora el pollo. Servir caliente espolvoreado con cilantro y disfrutar.

Notas:

*El repollo chino lo puedes sustituir por el repollo que tengas disponible o que puedas encontrar en el supermercado.

*Para los fideos, utilice 3 paquetes pequeños de ramen, solo se utiliza los fideos los condimentos no utilizarlos.