

CHOW MEIN DE POLLO

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 8 porciones

Ingredientes



Para hacer el chow mein:

- 1 libra de pechuga de pollo, cortada en cuadritos tamaño bocado
- 3 cucharadas de aceite de oliva o el de tu preferencia
- 12 oz de fideos chow mein (fideos crudos)
- 2 tazas de repollo, picado
- 1 taza de champiñones, en rodajas
- 1 zanahoria grande, en juliana
- ½ lote de cebollas verdes
- 2 dientes de ajo, triturado

Para hacer la salsa:

- 6 cucharadas de salsa de ostra
- 3 cucharadas de salsa soya
- 3 cucharadas de aceite de sésamo ligero (sin tostar)
- ½ taza de caldo de pollo (o caldo de vegetales)
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de azúcar granulada

Instrucciones:

1. Cocina los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete, luego escurre, enjuaga con agua fría y reserva.
2. En un recipiente pequeño, agregar la salsa de ostras, el azúcar granulada, el aceite de sésamo, la salsa soya, el caldo de pollo y la maicena, batir con mezclador de mano para combinar bien, dejar aparte una vez que esté listo.
3. Calienta una sartén grande o tu wok con aceite de oliva a fuego medio, añadir el pollo a la sartén y cocinar hasta que estén dorados, retirarlos y dejar aparte.
4. En la misma sartén, agrega las zanahorias, el repollo, los champiñones y el ajo picado y saltear durante unos minutos hasta que las verduras estén ligeramente blandas y el repollo esté un poco translúcido.

5. Añade el pollo y los fideos a la sartén, vierte la salsa y continúa cocinando todos los ingredientes juntos durante otros 2 minutos.
6. Decorar con cebollas verdes picadas, servir y listo para disfrutar y ser feliz!

Notas:

*Los fideos Chow Mein están hechos con trigo y huevo y la mayoría de los supermercados los tienen y puedes encontrarlos en el pasillo asiático o también puedes comprarlos en una tienda especializada en productos asiáticos.

*Las verduras las puedes adaptar a lo que te gusta y tengas en tu refrigerador, puede ser: bok choy, apio, brócoli, jilotes de maíz.... lo que te apetezca.

*Siéntete libre de cambiar el pollo por carne de res, camarones o cerdo o tofu para una versión vegetariana.