



POLLO AGRIDULCE

Instrucciones:

1. En un recipiente mediano, agregar el pollo en pedazos, la maicena, sal y pimienta al gusto, mezclar bien.
2. En un recipiente pequeño, agregar todos los ingredientes de la salsa, mezclar bien y dejar aparte.
3. En una sartén grande, agregar aceite y calentar a fuego medio alto, agregar el pollo, en una sola capa para que se cocinen parejo, y cocinar alrededor de 7 a 8 minutos, hasta que esté dorado por ambos lados. Una vez listo, sacar en un recipiente aparte.
4. En la misma sartén añadir 1 cucharada más de aceite y agregar las zanahorias, la cebolla y el pimiento, saltear por un par de minutos, y luego incorporar la salsa.
5. Incorporar el pollo ya cocinado, mezclar y dejar por un par de minutos más para que el pollo se impregne bien de la salsa, si deseas puedes agregar una semilla de anacardo y cebolla verde picada.
6. Luego servir con arroz o pasta de arroz, agregar semillas de sésamo para decorar si gustas y listo para disfrutar y ser feliz.



10
MINUTOS



20
MINUTOS



4 A 6
PORCIONES

Ingredientes:

- 500 gr. de pechugas de pollo, en pedacitos
- 2 cucharadas de maicena (fécula de maíz)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 zanahoria, cortada en rebanadas
- 1 pimentón, cortada en pedacitos
- 1 cebolla morada o amarilla, cortada en pedacitos
- Opcional: cebolla verde picada y semillas de sésamo, para decorar
- Nueces de anacardo (cashews), opcional

Para hacer la salsa

- ⅓ taza de ketchup, baja en azúcar
- ⅓ taza de vinagre de sidra de manzana
- ¼ de taza de salsa de soja
- 2 a 3 cucharadas de azúcar morena
- Jugo de 1 naranja o ¼ de jugo de naranja
- 1 cucharada de maicena (fecula de maiz) mezclada con 1 cucharada de agua fría