

Salteado de pollo y judías verde

Creación de la Receta por: Lorenzo



Tiempo: 5 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: plato

Tipo de cocina:

Otros: Exótica

Costo: económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- " 500 g de pechuga de pollo
 - " 250 g de judías verdes redondas
 - " 2 dl de caldo de pollo
 - " 3 cucharadas de salsa de soja
 - " 1 cucharada de semillas de sØsamo
 - " 1 dl de vino blanco
 - " Aceite de oliva
 - " 1 ajo
 - " Jengibre
 - " Miel
-

Preparación:

Paso 1

Pelar y picar el ajo y un poco de jengibre. Limpiar y cortar la judía en tiras de unos 2 centímetros de largo. Cortar la pechuga de pollo en tiras. Poner a calentar el aceite de girasol. Aæadir el ajo y el jengibre picado y remover un par de minutos. Aæadir el pollo. Saltear unos 4 ó 5 minutos. Aæadir a la sartØn el caldo de pollo y la salsa de soja. Mantener al fuego hasta que reduzca un poco y está caliente.