

Pollo Kung Pao de Jamie Oliver



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Irene Delafú



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Exótica

Coste: Medio

Descripción:

Receta traducida de Jamie Oliver.

Ingredientes para 2 personas :

- 1 cucharada de Pimienta de Szechuan
 - 2 cucharadas y media de Harina de maíz
 - 350 g de Muslos de pollo sin piel
 - Cs de Aceite de cacahuete
 - 4 dientes de Ajo
 - 1 trozo del tamaño del pulgar de Jengibre fresco
 - 2 Cebolletas
 - 6 Chiles rojos secos
 - 2 cucharadas de Salsa de soja baja en sodio
 - Media cucharada de Vinagre de arroz
 - 1 cucharada de Miel
 - 50 g de Frutos secos sin sal
 - 1 manojo de Berros
 - Para la ensalada:
 - ½ de Pepino
 - 1 grande de Zanahoria
 - ½ manojo de Cilantro fresco
 - 1 cucharada de Salsa de soja baja en sodio
 - 1 cucharada de Vinagre de arroz
-

Preparación:

Paso 1

Pelar el pepino y la zanahoria y hacer tiras finas con una mandolina o un pelador. Picar el cilantro quitando los tallos. Mezclar todo lo anterior en un bol junto con la salsa de soja y el vinagre de arroz. Tostar la pimienta de Szechuan en una sartén sin aceite hasta que se doren. Machacar en un mortero y colocar en un bol grande. Añadir 2 cucharadas de harina de maíz y mezclar. Cortar el pollo en trozos y rebozar en la mezcla. Poner unos 2 cm de aceite en una sartén y colocar a fuego medio. Freír el pollo hasta que se dore. Mientras tanto ir pelando el ajo y el jengibre junto con las cebolletas y picarlos finamente. Sacar el pollo de la sartén a un plato cubierto con papel absorbente. Quitar el aceite de la sartén dejando unas dos cucharadas en la misma y volver a poner al fuego. Freír la mezcla del ajo unos dos minutos; después añadir el chile entero y freír un minuto más. Mientras tanto, mezclar ½ cucharada de harina de maíz con 2 cucharadas de agua. Añadir la salsa de soja, el vinagre de arroz y la miel. Echar en la sartén y dejar que hierva durante unos minutos, hasta que reduzca. Machacar un poco los frutos secos y añadir a la sartén junto con el pollo y mezclar bien hasta que coja calor. Servir el resultado sobre la ensalada de pepino y zanahoria y espolvorear con el cilantro.