

## Salteado de pollo y judías verdes



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Monónimo



**Descripción:**

**Tiempo:** 15 minutos

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Exótica

**Coste:** Económico

## 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 sésamo
  - 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 las judías verdes en cortes diagonales de 3 ó 4 centímetros de largo. Cortar la pechuga de pollo en tiras. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite de girasol. Añadir el ajo y el jengibre picado y remover un par de minutos. A continuación, añadir las judías y el pollo. Saltear unos 4 ó 5 minutos. Añadir a la sartén el de vino blanco, 1 cucharadita de miel, el de caldo de pollo y la salsa de soja. Mantener al fuego hasta que reduzca la salsa y añadir las semillas de sésamo. Servir caliente.