



WOK DE POLLO CON VERDURAS

Ingredientes:

- 500 g de pechuga de pollo sin piel ni hueso
- 1 zanahoria grande
- 75 g de pimiento rojo
- 1 cebolla pequeña
- 75 g de calabacín
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- Sal
- Pimienta
- 2 cucharadas de salsa de soja suave
- 75 ml de caldo de pollo
- 1 cucharadita de almidón de maíz
- 50 g de anacardos
- Aceite de oliva

Elaboración:

1. Corta la pechuga de pollo en trozos pequeños o tiras y ponla en un bol.
2. Añade 2 cucharadas de aceite de oliva, una pizca de sal, el almidón de maíz, el comino en polvo, el ajo en polvo, pimienta molida y una cucharada de salsa de soja. Deja macerar 30 minutos.
3. Pela la cebolla y corta en juliana fina. Pela también la zanahoria y corta en rodajas finas. Corta en tiras el pimiento rojo y el calabacín en daditos no muy grandes.
4. Pon un poco de aceite en una sartén (o wok) y añade el pollo. Deja que vaya dorando mientras remueves y retira.



5. En el mismo aceite, añade el pimiento rojo, la cebolla y la zanahoria y salteamos un par de minutos.
6. Incorpora de nuevo el pollo y los dados de calabacín. Saltea un par de minutos todo junto.
7. Añade el caldo, la cucharada de salsa de soja restante (puedes añadir otra si te gusta más intenso de sabor) y los anacardos picados.
8. Cocina 5 minutos y retira del fuego.