Receta de pollo con almendras

Dificultad:
media
Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Para 2 personas:

- 80 g pechuga de pollo
- 50 g pimiento rojo
- 50 g zanahoria
- 50 g de shitake
- 20 g de almendras (previamente tostadas)
- 80 g arroz integral

Para la salsa:

- 10 ml de soja
- 10 ml de shake
- 5 ml de aceite de sésamo

/ Preparación

Preparación

-Se hierve previamente el arroz.

-Para la salsa, se mezclan los ingredientes y se reduce un poquito el fuego.

-Tanto la pechuga, como el pimiento y la zanahoria se cortan en trocitos.

-Se empapa una sartén con aceite y se quita el exceso del mismo con un papel de cocina.

-Se frie la pechuga.

-Una vez dorada, se añade el pimiento y la zanahoria hasta que quede aldente (se puede añadir un chorrito de agua para ayudar en la cocción).

-Quitar los ratitos del shitake y añadir a la sartén.

-Romper las almendras y añadirlas también a la mezcla.

-Una vez esté todo dorado, echar la salsa poco a poco sobre la sartén y dejar fusionar unos segundos para que se empapen todos los ingredientes.

Emplatado

-Meter dentro de un aro, primero el arroz y después la mezcla resultante de la sartén. Presionar para que quede compacto.