

## POLLO DE CORRAL SALTEADO CON VERDURITAS "AL DENTE" EN SALSA TERIYAKI



### INGREDIENTES PARA 4 PAX

|                                  |                  |
|----------------------------------|------------------|
| 3 uds Pechuga de pollo de corral | 1 Ud. Calabacín  |
| ¼ Ud. Brócoli                    | 8 Uds. Esparrago |
| ¼ Ud. Coliflor                   | 200grs Soja      |
| 1 Ud. Zanahoria                  | 110grs Sake      |
| 90grs Mirin                      | 35 grs Azúcar    |
| Sésamo, Sal y Pimienta           |                  |

### ELABORACIÓN

- En un bol mezclamos la soja, el sake, el mirin y el azúcar y reservamos. Limpiamos y cortamos las verduras en tamaños similares y los escaldaremos 1 min en agua hirviendo. Luego cortaremos el pollo en un tamaño similar al de las verduras.
- Por último, salteamos a fuego fuerte el pollo bien salpimentado y retiramos cuando dore. En esa misma sartén echamos el sésamo, cuando dore un pelín añadimos las verduras y las salteamos, cuando vaya cogiendo color agregamos otra vez el pollo y la salsa teriyaki.

