



POLLO AGRIDULCE CHINO

 Porciones: 4  Tiempo de preparación 40 minutos

 Comida

INGREDIENTES

Para el pollo

- 300 gr pechuga de pollo
- 190 gr margarina La Villita sin sal
- 125 gr pimiento rojo, verde y/o amarillo
- 120 gr piña
- 100 gr cebolla
- 1 trocito de jengibre
- 1 diente ajo
- Salsa de soja, (cantidad necesaria)
- Sal y pimienta, (al gusto)
- 2 tazas de maicena

- 1 huevo
- Agua cantidad necesaria

Para la salsa

- 150ml de agua
- 60 gr de salsa de tomate (catsup)
- 2 cdas. de vinagre de arroz
- 2 cdas. de salsa de soja
- 2 cdas. de azúcar moreno
- Sal y pimienta, (al gusto)

MODO DE PREPARACIÓN

Amiga esta receta es muy rica y fácil de hacer. Prepárala con todos en casa y disfrútenla juntos.

Empezamos con los vegetales.

Colocamos un sartén a fuego medio y añadimos una cda. de margarina. Picamos el ajo y el jengibre en trocitos muy pequeños y los añadimos a la sartén. Cocinamos por 2 minutos. Picamos la cebolla, la piña y el pimiento en trozos grandes y los añadimos a la mezcla anterior.

Salteamos durante otro par de minutos o hasta que la cebolla se torne transparente. Pasado el tiempo, añadimos la piña y salteamos durante unos minutos más. Una vez listos retiramos del sartén y reservamos.

Preparamos el rebozado para el pollo.

En un recipiente colocamos la maicena junto al huevo y mezclamos hasta unirlos muy bien. Añadimos un poco de sal, pimienta y agua de ser necesario. Debe quedar una mezcla homogénea y un poco espesa.

Preparamos el pollo.

Cortamos las pechugas de pollo en trozos largos y condimentamos con un poco de sal y pimienta. Pasamos las piezas por la mezcla de rebozado y freímos en un sartén caliente y con abundante margarina. Una vez listos reservamos.

La salsa agridulce.

Colocamos un sartén a fuego bajo y añadimos el agua, la salsa de tomate, la salsa de soja, el vinagre, el azúcar, la sal, removemos todo muy bien y dejamos hervir por unos minutos. Cuando haya reducido un poco la cantidad de líquido, añadimos los vegetales salteados y el pollo empanizado.

Dejamos hervir unos minutos procurando que nos quede una salsa un poco espesa. Una vez lista, retiramos del fuego.

Servimos con un poco de arroz blanco. ¡Buen provecho!