

Receta de Wok De Verduras Y Pollo

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, comenzamos una nueva semana de este caluroso mes de Agosto, para hoy os dejo esta receta muy adecuada para rebajar un poquito los excesos que hayáis cometido este fin de semana

Ingredientes

- Pimiento rojo (uno o dos según comensales)
- Pimiento verde (uno o dos)
- Champiñones naturales (sobre 300grs)
- Pechuga de pollo troceada (una o dos)
- Aceite de oliva
- Sal
- Salsa de soja
- Agua

Modo de Preparación

1. En una sartén honda, si no tenéis la especial para wok, poner un chorrito de aceite de oliva a calentar
 2. Trocear los pimientos en tiras finas, los champiñones en láminas y el pollo en trocitos
 3. Echar las verduras y el pollo todo junto con un poquito de sal, en la sartén o wok, y voltear hasta que esté hecho
 4. Antes de apartarlo del fuego, echar un chorrito de salsa de Soja y un poco de agua, remover bien la mezcla y dejar unos minutos al fuego
 5. Servir caliente y... buen provecho!!!
-