

Receta de Pollo con Verduras y Salsa de Soja

13 Mayo 2014



Buenos días a tod@s, para hoy martes os dejo esta riquísima receta de pollo con verduras y además con la salsa de soja resulta un plato muy rico y fácil de preparar en casa para toda la familia, seguro que os gustará.

Ingredientes

- Pechugas de pollo (una o dos)
- Espárragos trigueros (un manojo pequeño)
- Calabacín (uno pequeño)
- Pimiento rojo (dos)
- Pimiento verde (dos)
- Ajo molido
- Sal
- Aceite de oliva
- Salsa de soja

Modo de Preparación

1. Trocear las pechugas de pollo y ponerlas en un bol con un poco de sal y ajo molido, dejar macerar un rato
2. Lavar y trocear los pimientos rojos y verdes
3. Trocear el calabacín en cuadraditos
4. Lavar los espárragos y trocear la parte tierna
5. En una sartén o Wok, poner un poco de aceite a calentar y refreír todas las verduras a fuego medio, echar un poco de sal
6. Cuando estén medio refritas, añadir el pollo y remover bien para mezclar todo
7. Dejar que el pollo se haga unos minutos y después echar la salsa de soja, remover y dejar unos minutos
8. Servir caliente y....buen provecho!!!