

Pollo teriyaki con vegetales.

Ingredientes:

4 pechugas de pollo.

½ pimiento rojo.

½ calabacín (zucchini).

1 zanahoria.

Unas ramitas de brócoli.

Un tallo de cebollino.

Sal y pimienta al gusto.

1 cucharada de ajo triturado.

Un chorrito de vino de arroz.

Opcional: aceite de sésamo para sofreír.

Arroz cocido para acompañar.

Para la salsa teriyaki:

⅓ de taza de salsa de soya.

⅓ de taza de azúcar moreno.

1 taza de zumo de naranja recién exprimido.

2 cucharadas de vinagre de arroz.

1 cucharada de ajo triturado.

1 cucharadita de jengibre fresco rallado.

2 cucharadas de fécula de maíz.

1 cucharada de semillas de sésamo.

Preparación:

- Corta en tiritas o taquitos el pollo ya limpio.
- Adóvalo con ajo fresco machacado, sal y pimienta al gusto y chorrito de vino blanco (yo usé vino de arroz).
- Corta los vegetales ya lavados, el brócoli en trozos pequeños, el pimiento en tiras gruesas, la zanahoria en rodajas de 3 mm. y el calabacín en semicírculos.
- Prepara la salsa teriyaki, uniendo todos los ingredientes en un bol y revuélvelos bien.
- Coloca la salsa en una cacerola y caliéntala a fuego medio hasta que espese.
- En una sartén con un poquito de aceite, sella el pollo hasta que esté ligeramente dorado.
- Luego sofríe los vegetales un par de minutos, comenzando con el calabacín, luego el brócoli y la zanahoria.
- Agrega el pollo y los pimientos.
- Agrega la salsa teriyaki ya espesa a tu gusto, la que sobra la puedes guardar en un frasco limpio en la nevera por dos semanas.
- Agrega un poco de cebollino cortado en rebanadas diagonales.
- Cocina a fuego bajo hasta que los vegetales estén a tu gusto, más crujientes o más hechos.
- Sirve caliente sobre arroz blanco o fideos de arroz cocidos.