

SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS THAI



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	484 Kcal
Proteínas:	20.0 g
Grasa Total:	16.9 g
Colesterol:	59.0 mg
H. de Carbono:	60.6 g
Fibra Dietética:	1,9 g
Sodio:	633 mg

Ingredientes

Salteado de pollo

2 Cucharadas de aceite de oliva

1 Pechuga de pollo cortadas en cubos (2 supremas)

3 Cebollines cortados finamente (la parte verde cortada en tiras alargadas)

1 Pimentón verde cortado en tiritas

1 Pimentón rojo cortado en tiritas

1 ½ Cucharada de caldo líquido TUTOQUE® pollo MAGGI®

½ Taza de agua caliente

Arroz al curry

1 Cucharada de aceite

1 Diente de ajo cortado finamente

2 Tazas de arroz

3 Tazas de agua caliente

1 Cucharadita de curry en polvo

Sal y pimienta a gusto

Hojas de perejil para decorar

Preparación

1.- Para el salteado: calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego bien fuerte, agrega el pollo y cocina durante unos segundos hasta dorarlo por todos sus lados removiendo de vez en cuando. Agrega los cebollines, pimentón verde y rojo, continúa salteando durante solamente 10 segundos.

2.- Aparte, agrega la cantidad indicada de caldo líquido TUTOQUE pollo MAGGI®, en la media taza de agua caliente. Vierte de una vez al salteado y sigue cocinando a fuego muy fuerte durante 4 minutos hasta cocer el pollo completamente y conseguir la reducción del caldo para concentrar su sabor.

3.- Para el arroz: calienta una cacerola con el aceite y

sofríe unos segundos el ajo. Agrega el arroz y remueve durante unos segundos hasta que tome temperatura. Luego, vierte de una vez el agua caliente indicada y condimenta con el curry en polvo, sal y pimienta a gusto.

4.- Revuelve y cocina tapado a fuego medio y sobre un tostador durante 20 minutos, una vez que veas que el arroz está completamente cocido sirve de inmediato con el salteado de pollo con verduras Thai.

