

# Pollo al wok con fideos chinos

Type de plat: Carnes · Origine: Mesacamilla/Cafetito · Portions / personnes: 4 Personas  
· Auteur: Gran Canaria

## INGRÉDIENTS

0

|               |                            |
|---------------|----------------------------|
| 300 gr        | Pollo                      |
|               | Aceite oliva               |
|               | Judías verdes              |
|               | Zanahorias                 |
|               | Calabacines                |
|               | Cebolletas                 |
|               | Puerros                    |
|               | Ajetes                     |
| 125 gr        | Fideos chinos — (de arroz) |
| 1 cucharada/s | Miel                       |
| 1 cucharada/s | Jengibre — fresco          |
|               | Ajos                       |
|               | Salsa soja                 |

## PRÉPARATION

Por gentileza de Kilicamen

Partimos el ajo en láminas, el pollo en tiritas y el jengibre una vez pelado con la ayuda de una cucharilla, en rodajitas.

En el wok a fuego vivo empezamos por saltear en un poquito de aceite el ajo y el jengibre, dando vueltas constantemente con una espátula de madera pues las verduras se deben cocinar a fuego vivo, pero sin dorarse mucho ya que deben quedar siempre crujientes.

Agregamos el pollo y, una vez salteado, incorporamos la miel y así lo caramelizamos. Una vez conseguido este punto, apartamos todo el contenido del wok y lo reservamos.

Procedemos a preparar ahora las verduras del plato y para ello, cortaremos cada una de

manera diferente.

La zanahoria, la cortaremos en cuadritos, las judías verdes en tiritas delgadas, los puerros en diagonal y los calabacines y cebolletas en medias lunas.

Una vez cortadas todas las verduras, ponemos de nuevo aceite en el wok y empezamos por cocinar las más duras, en este caso, las zanahorias. Cuando se ven muy ligeramente doradas, agregamos los puerros y después las judías verdes, para terminar con los calabacines y las cebolletas. Añadimos también unos ajetes troceados y rehogamos a fuego vivo, moviendo constantemente las verduras con la espátula para que no se nos quemen.

Volvemos a poner en el wok el pollo reservado y sazonamos con un buen chorretón de salsa de soja. No es necesario salpimentar porque la salsa ya lo hace por sí misma.

Terminamos de saltear el pollo con las verduras y entretanto procedemos a freír los fideos. Para ello, los separamos un poco de la madeja en que vienen empaquetados y los freímos directamente en un cacillo con aceite. Es un salteado muy breve por todos lados y ya se pueden retirar.

Para emplatar, ponemos una cama con los fideos fritos y encima de ellos colocamos las verduras y los trozos de pollo. La salsa que queda en el wok nos sirve para dar una nota de color al plato.

MAVILLUM