

Chop suey (de pollo o ternera)

Tipo de plato: Carnes | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: minutos | Dificultad:

INGREDIENTES

0

500 gr Pollo - pechugas o carne cortada para milanesas .

1 Cebollas - picada

1 Chile - verde cortado en juliana

Zumo de limón

250 gr Soja - brotes

Caldo de pollo - cantidad necesaria

Sal

Pimienta negra

ELABORACIÓN

Rehogar el pollo o la carne cortados en tiritas con una cucharada de aceite en el wok (o cacerola grande), retirar y reservar.En el mismo fondo que quedo rehogar el chile, el morrón, la cebolla, la zanahoria y cocinar durante unos minutos y agregando un poco de caldo, solo lo suficiente para que no se pegue, cuando todo este cocido (crocante no hervido) agregar los brotes de soja, salpimentar, incorporar la carne reservada y saltear durante 4 minutos. Servir caliente (Esta es una receta base, pueden agregarse todo tipo de verduras mas como: apio o champiñones siempre que estén frescos y crudos, también pueden añadirse 2 cucharadas de salsa de soja pero el Chop Suey no necesariamente la lleva).