

Pollo al wok con fideos chinos

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

INGREDIENTES

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

ELABORACIÓN

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.

Pollo al wok con fideos chinos - 2

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.