

# Sopa de Pollo Oriental

*La comida asiática no tiene porqué estar reñida con las dietas de control de peso. Ésta sopa es un buen ejemplo, el toque oriental se lo va a dar el jengibre fresco y la salsa de soja. El jengibre es una de las plantas más populares de la medicina china, según un estudio publicado en el Journal of the Medical Association of Thailand, ayuda a combatir enfermedades respiratorias, artrosis y problemas digestivos. Utilizado tradicionalmente para eliminar el mareo y el vértigo.*



## INGREDIENTES:

- 2uds. Zanahorias grandes
- 2uds. Cebolletas tiernas
- 1/4 ud. Pimiento rojo
- 1/2 ud. Pimiento verde italiano
- 1-2 Ramas de apio
- 1 Cucharada de cilantro o de perejil fresco (opcional)
- 20g setas deshidratadas (shitake, oreja de judas, trompeta de la muerte,...)
- 1 Pechuga de pollo pequeña
- 5cm Jengibre fresco
- 1-2 Cucharadas soperas de salsa de soja
- 1/2 L. Caldo de pollo
- 1/2 L. Agua

## NOTA:

*Se pueden hacer variaciones añadiendo col rizada o brotes de soja que también queda muy bien y si le quieres dar un toque ácido exprime el zumo de 1/2 limón o lima justo antes de servir.*

4

Raciones

## ELABORACIÓN:

1. Pelar el trozo de jengibre, zanahoria y las ramas de apio, cortar a láminas el jengibre y en juliana fina el resto de hortalizas. Reservar los tallos verdes de la cebolleta para decorar.
2. Llevar a ebullición el caldo de ave, agua, jengibre laminado, apio, pechuga y setas deshidratadas. Cocinar 15-20 minutos, hasta que la pechuga esté hecha. Retirla del caldo y cortar en trozos finos.
3. Añadir el resto de hortalizas al caldo, retirando los trozos de jengibre sino gusta de encontrarlos, hervir 5 minutos más. Rectificar de sal en caso necesario
4. Servir las hortalizas con un poco de caldo, trozos de pechuga por encima, espolvorear con los tallos de cebolleta reservados y un poco de cilantro o perejil fresco.