

Ensalada de Pollo China

Si quieres que la pechuga de pollo tenga más sabor, la puedes hervir con un trozo de alga kombu, unos granos de pimienta, un chorro de salsa de soja y una cucharada de vinagre de arroz.

INGREDIENTES:

- 1 Pechuga de pollo
- ½ Col china (o col rizada o repollo)
- 1 Zanahoria grande
- ½ Ud Pimiento rojo

Aliño: 2 Cucharadas aceite sésamo (o girasol), 1-2 Cucharadas salsa de soja, 1 Cucharadita de jengibre rallado, 1 cucharada sopera vinagre de arroz (o de manzana), 1 Cucharadita tahin (pasta de sésamo), 1 cucharadita de mostaza y 1 cucharada de zumo de lima o de limón

Decoración: ½ cucharadita semillas de sésamo, hojas de cilantro

2
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Hervir la pechuga hasta que esté cocida, dejar enfriar y deshilarla. Reservar.
2. Pelar la zanahoria y cortar en rodajas finas
3. Lavar la col y el pimiento, cortar en juliana.
4. Preparar el aliño: mezclar bien todos los ingredientes de la vinagreta hasta que emulsione
5. Mezclar todos los ingredientes en un bol junto al aliño
6. Servir decorado con unas semillas de sésamo y hojas de cilantro