

Pollo con Jengibre y Salsa de Soja

Esta es una receta diferente y sencilla al mismo tiempo. Muy sabrosa que seguro gustará a todos en casa. Recuerda en no poner sal, pues la salsa de soja (aunque sea baja en sodio) es bastante salada. Si no utilizas baja en sodio pon sólo 50ml para que no te quede salado el plato, pero la salsa no te quedará tan oscura.

INGREDIENTES:

- 4 Contramuslos grandes de pollo sin piel
- 1 Cucharada aceite de sésamo
- 1 Cebolla mediana
- 1 Cucharada ajo picado
- 2 Cucharadas jengibre fresco picado
- 1 y ½ Cucharadas sirope de agave
- 80ml Salsa de soja baja en sodio
- 1 Vaso caldo de pollo
- Semillas sésamo para decorar

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y picar lo más fino posible
2. En una sartén, rehogar a fuego suave la cebolla, ajo y jengibre picado con la cucharada de aceite de sésamo.
3. Cuando esté ligeramente dorado lo anterior, agregar el pollo y dorar ligeramente.
4. Adicionar la salsa de soja y el sirope de agave. Dejar reducir la salsa a la mitad, dando la vuelta al pollo de vez en cuando para que se impregne bien.
5. Añadir el caldo y cocinar 15 minutos más a fuego lento y tapado (agregar más caldo si fuera necesario)
6. Servir el pollo con un poco de salsa por encima (debe tener consistencia de caramelo líquido) y espolvorear con unas semillas de sésamo.