

Bok Choy con Pollo

Bok Choy con Pollo, hablamos de la col china que ya es una habitual en nuestros mercados, la podemos hacer de muchas manera pero con pollo es uno de los clásicos.

ingredientes

- 2 Pechugas de Pollo
- 1 cucharada de Miel (yo lo sustituyo por una reducción de Pedro Ximénez)
- 2 cucharadas de Soja
- 25 gr de Jengibre
- 3 dientes de Ajo
- 1 ramita de Cilantro (para el que no lo soporta cambiar por Perejil)
- 1 cucharada de Aceite de Oliva Virgen
- 1 cucharada de Aceite de Sésamo
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento
- 3 Bok Choy
- Semillas de Sésamo

elaboración Bok Choy con pollo

En primer lugar limpiaremos y trocearemos en dados las pechugas de pollo.

En un bol ponemos la miel, la soja, el jengibre cortado en tiras pequeñas, los ajos picados y el cilantro, removemos todo para que se mezcle bien y echamos el pollo, dejaremos macerando durante 2 o 3 horas.

Después de este tiempo, sacamos los trozos de pollo y los pasamos a una sartén con el aceite de oliva donde los salteamos hasta que queden ligeramente crujientes, reservamos

y guardamos también la salsa de marinado.

Ahora picamos la cebolla y el pimiento, los ponemos a sofreír con el aceite de sésamo, cuando empiece a pocharse añadimos el bok choy cortado en trozos y dejamos que se fría con el resto de las verduras.

Antes de que terminen de hacerse incorporamos el pollo y la salsa del marinado, removemos y dejamos unos 5 minutos más al fuego.

Para servir pondremos las semillas de sésamo y ya tendremos nuestro bok choy con pollo.

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sobera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.