Bol vital de pollo y mijo con verduras al kimchi

Tiempo total **35 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **25 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.560 kJ / 362 Kcal

Grasas: **10,1 g** Proteínas: **36,1 g**
Carbohidratos: **28,9 g**

INGREDIENTES

2 porciones

50 g	de mijo
200 g	de judías verdes
	sal
250 g	de filete de pechuga de pollo
3 cucharaditas	Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
3 cucharaditas	Kikkoman Ponzu - Aderezo con Salsa de Soja y Vinagre, con Sabor a Limón
	Pimienta recién molida
1	bulbo de hinojo
200 g	de tomates cherry
2 cucharadas	Kikkoman Salsa picante de Guindilla para Kimchi

PREPARACIÓN

Pasos 1

Preparar el mijo según las instrucciones del envase. Cocer las judías en agua hirviendo con sal durante unos 10 minutos.

Pasos 2

Cortar el pollo en bocados, freírlo en 1 cucharita de aceite de sésamo calentado durante unos 10 minutos y sazonar con el limón ponzu Kikkoman y la pimienta.

Pasos 3

Cortar el hinojo en rodajas finas o en tiras (reservar las puntas verdes) y freír en 1 cucharita de aceite caliente durante 6-8 minutos. Cortar los tomates en rodajas, freírlos en 1 cucharita de aceite de sésamo caliente durante unos 5 minutos y luego verter 100 ml de agua y la salsa kimchi y mezclar.

Pasos 4

Servir el mijo con el hinojo, las judías y el pollo en cuencos, rociar con la salsa de tomate kimchi, adornar con las puntas de hinojo y servir.