

Pollo salteado con berenjena y anacardos

Tiempo total **30 Mins.** 20 Mins. Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
3043 kJ / 726 Kcal

Grasas: **43,5 g** Proteínas: **37,3 g**
Carbohidratos: **42 g**

INGREDIENTES

2 porciones

- 250 g** de contra muslos de pollo en tiras
- 1** berenjena pequeña en tiras
- 1** cebolla morada en tiras
- 50 g** de champiñones shiitake cortados en cuartos
- 0,5 manojo** de cebolletas picadas en trozos grandes
- 2** dientes de ajo finamente picados
- 15 g** de jengibre finamente picado
- 5 cucharadas** de aceite para freír
- 50 ml** de salsa de ostras
- 2 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
- 1 cucharada** Kikkoman aceite de Sésamo Toastado
- 50 g** de anacardos tostados
- 0,5** lima
- Para el adorno del plato:**
- 3** tallos de cilantro sin hojas
- 2** cebollas tiernas finamente picadas

PREPARACIÓN

Pasos 1

Hierve agua en el wok. Agrega el pollo al agua hirviendo y cocina durante unos 12 minutos. Después coloca en un colador y escurre. Enjuaga el wok y seca.

Pasos 2

Calienta 3 cucharadas de aceite en el wok y Fríe la berenjena. Agrega los champiñones y rehoga. Agrega las cebolletas y la cebolla y Fríe brevemente. Retira las verduras.

Pasos 3

Agrega el resto del aceite al wok, agrega el pollo, Fríe rápidamente para darle color y retira.

Pasos 4

Agrega el ajo y el jengibre al wok y Fríe hasta que se vea traslúcido. Agrega el pollo y remueve.

Pasos 5

Agrega las verduras, Fríelas brevemente y agrega la salsa de ostras, la salsa de soja Kikkoman y el aceite de sésamo tostado Kikkoman y mezcla bien.

Pasos 6

Añade la mitad de los anacardos. Exprime el zumo de la lima sobre el pollo y la mezcla de vegetales.

Pasos 7

Adorna el plato con cilantro, el resto de los anacardos y las cebolletas.