

POLLO CON VERDURA Y ANACARDOS

5 raciones

120 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes blancas · Pollo · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
254 kcal	28 g
Grasas	Carbohidratos
12 g	8 g
Fibra	Sal
2 g	1.1 g

Ingredientes

- 800 g de contramuslos de pollo deshuesados y sin piel
- 250 g de champiñones
- 200 g de pimiento rojo
- 200 g de calabacín
- 50 g de anacardos al natural
- 50 g de vino blanco
- 30 g de aceite de oliva
- 20 g de apio picado
- 10 g de salsa de soja
- 10 g de harina de maíz
- Pimienta
- 10 g de azúcar
- Sal
- Perejil picado
- Arroz basmati (opcional)

Salsa:

- 10 g de agua
- 10 g de salsa de soja
- 5 g de aceite de sésamo
- 5 g de harina de maíz
- 1 diente de ajo




Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava el pollo y mézclalo con la salsa de soja, el vino blanco, el azúcar, la sal, pimienta y la mitad del aceite de oliva; tapa y deja macerar 4 horas o toda la noche.
- 2** Lava y corta el pimiento en tiras, el apio en rodajas y el calabacín en dados; lamina los champiñones.
- 3** En un bol mezcla los ingredientes de la salsa (harina de maíz, agua, salsa de soja, aceite de sésamo y ajo picado) hasta que quede homogénea.
- 4** Saca el pollo 15 minutos antes para atemperar.
- 5** Calienta la otra mitad del aceite en una sartén y saltea el pollo a fuego fuerte para sellar; retira.
- 6** Saltea champiñones y apio hasta que se evapore el agua; retira.
- 7** Saltea el pimiento 1 minuto; incorpora el calabacín y la mitad de los anacardos.
- 8** Cuando la verdura esté ligeramente tierna, agrega la salsa, el pollo y los champiñones; añade un chorrito de agua si hace falta y cocina 10-15 minutos hasta que el pollo esté en su punto.
- 9** Sirve con el resto de anacardos y perejil picado; acompaña con arroz si quieres.

THERMOMIX

- 1** Lava el pollo y mézclalo con la salsa de soja, el vino blanco, el azúcar, la sal, pimienta y la mitad del aceite de oliva; tapa y deja macerar 4 horas o toda la noche.
- 2** Pimiento rojo en el vaso a trozos; pica. **2 seg / vel 3-4**
- 3** Calabacín a trozos; pica. **3 seg / vel 4**
- 4** Anacardos en el vaso; trocea. **3 seg / vel 4**

- 5** Añade al vaso pimiento, calabacín, champiñones, apio y la otra mitad del aceite de oliva; cocina hasta que estén tiernos. **8 min / 100 °C /  / vel **
 - 6** Mezcla en un bol la salsa (harina de maíz, agua, salsa de soja, aceite de sésamo y ajo picado).
 - 7** Añade al vaso la salsa y el pollo; cocina hasta integrar y que el pollo quede hecho (agrega un poco de agua si es necesario). **7 min / Varoma /  / vel **1****
 - 8** Sirve con el resto de anacardos y perejil picado; arroz opcional.
-

Consejos

- Corta el pollo en dados similares para que se haga de forma uniforme y quede jugoso.
- Saltea las verduras a fuego alto y poco tiempo: deben quedar tiernas pero crujientes.
- Añade los anacardos al final para que mantengan textura y no se ablanden.
- Si quieres más salsa, incorpora un chorrito de agua o caldo y deja reducir brevemente.
- Para un toque distinto, espolvorea semillas de sésamo justo antes de servir.