

WILLIAMS SONOMA

Pollo a la naranja y arroz

INGREDIENTES:

POLLO A LA NARANJA

- 2 pz de pechuga de pollo
- 1 cda de aceite
- 1cdta de ajo
- 1 cdts de jengibre
- 1\4 de cebolla blanca
- 1\4 de taza de jugo de naranja natural
- 2 cda de salsa de soya
- 1 cda de miel
- 1 cda de vinagre de arroz
- 1 cda de fécula de maíz
- 4 cdas de agua
- 20 gr de cebollín
- 30 gr de ajonjolí blanco y negro

VERDURAS SPICY SALTEADAS

- 1 cda de aceite
- 4 pz de zanahoria
- 200 gr de brócoli
- 8pz de champiñón
- 200 gr de germen de soya
- 1\4 de taza de salsa de chile dulce de Williams Sonoma

ARROZ

- 1 cda de aceite
- 4 pz de zanahoria
- 200 gr de brócoli
- 8pz de champiñón
- 200 gr de germen de soya
- 1\4 de taza de salsa de chile dulce de Williams Sonoma

PREPARACIÓN:

1. Picar finamente el ajo, la cebolla y el jengibre.
2. Cortar el pollo en cubos medianos.
3. Precalentar el wok con el aceite y añadir las verduras picadas, cuidando que no se quemen.
4. Añadir el pollo en cubos y dejar dora.
5. incorporar el jugo de naranja, la salsa de soya y la miel dejar hervir por unos 3 minutos aproximadamente.
6. Diluir la fécula de maíz con el agua e integrar, dejar hervir hasta espesar.
7. En un tazón o bowl colocar una cama de arroz blanco y servir el pollo con las verduras spacy salteadas.
8. Decorar con el ajonjolí y el cebollín picado.

1. Pelar la zanahoria y cortar en finas julianas.
2. Dejar el brócoli en floretes pequeños.
3. Cortar el champiñón en rebanadas gruesas
4. Calentar el wok con el aceite e ir salteando primero el brócoli por unos 3 a 5 minutos, agregar después la zanahoria con el champiñón saltear por otros 3 minutos.
5. Añadir la salsa de chile dulce de Williams Sonoma
6. Cocinar por 3 minutos más y añadir el germinado de soya

1. Enjuagar el arroz hasta que el agua salga clara
2. En una olla colocar el arroz, el agua, el vinagre de arroz y la sal
3. cocinar a fuego medio bajo hasta que quede listo

