RecetaKA

TALLARINES ORIENTALES CON POLLO Y VERDURAS



Ingredientes para 4 personas: 300 gr de tallarines / 250 g Pechugas de Pollo / 1/2 Pimiento Verde / 1/2 Pimiento Rojo / 1 Zanahoria / 1/2 Calabacín / 1 Cebolla grande / 3 Dientes de Ajo / 200 ml de Salsa de Soja / Aceite de oliva / Sal / 2 hojas laurel / Vino blanco / Sazonador / Salsa de ostras (opcional)



Elaboración

1. Poner una olla alta con agua, sal, las hojas de laurel, un chorrito de aceite y un chorro de vino blanco
2. Calentar a fuego fuerte. Cuando el agua hierva, añadir los tallarines y cocinar aproximadamente 10 min hasta dejar al dente. Una vez cocidos, reservar los tallarines y 1 vaso del caldo de cocción. Retirar las hojas de laurel
3. Cortar las pechugas de pollo en tiras; el calabacín, los pimientos y la zanahoria en bastoncitos; la cebolla en brunoise pequeño y los ajos en mirepoix pequeño
4. Salpimentar el pollo. Freír con un poco de aceite una sartén bien honda. Reservar
5. En el mismo aceite sofreír los ajos y la cebolla. Añadir la zanahoria y freír a fuego fuerte unos minutos
6. Añadir los pimientos y freír un poco, dándole unas vueltas. Finalmente añadir el calabacín, el fuego tiene que ser un poco fuerte y las verduras tienen que quedar al dente. Añadir el vino blanco y dejar reducir
7. Añadir el pollo y remover. Añadir a la sartén los tallarines, el sazonador, la salsa de soja , la salsa de ostras y el vaso de caldo en este orden. Cocinar unos 5 minutos hasta integrar los sabores

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil