RecetaKA

CHOP SUEY DE POLLO, VERDURITAS Y GAMBAS



Ingredientes para 4 personas: 250 g de pollo (pechugas) / 4 gambones/ 300 g de tallarines / ½ Cebolla / 1 Zanahoria / ½ Calabacín / 1 copa de Vino blanco / 1 cda sopera de Salsa de Soja / ½ cda sopera de Salsa de Ostras / 1 cda sopera de vinagre de arroz / 1 cdta de azúcar / Semillas de Sésamo / Aceite de Oliva

Elaboración

1. Realizar el caldo de maceración mezclando todos los ingredientes y disolviendo 1 cucharada sopera de Harina de maíz, 2 cucharadas soperas de Salsa de Soja, 1 cucharada sopera de Salsa de Ostras, 1 cucharada sopera de Vinagre de Arroz, 1 cucharada de aceite de Oliva, ½ vaso de Vino blanco y 1 cucharadita pequeña de azúcar
2. Cortar el pollo en tiras largas e introducirlo en el líquido de maceración. Enfriar como mínimo media hora
3. Colocar en una olla agua y calentar hasta que llegue a ebullición. Una vez alcanzado este punto introducir los tallarines y dejar cocer entre 8 y 10 minutos hasta conseguir textura al dente. Retirarlos, colarlos y reservar
4. Pelar la cebolla, la zanahoria y el calabacín. Cortar todas las verduras a tiras. Pelar los gambones, saltearlos y reservar
5. En el mismo aceite de saltear los gambones, dorar el pollo a fuego vivo y conservar el caldo de la maceración.
6. Cuando comienza a dorarse el pollo añadir las verduras y dejar cocinar unos minutos
7. Añadir el caldo de la maceración, remover y cocinar unos minutos
8. Añadir al guiso los tallarines, remover y agregar los langostinos. Cocinar un par de minutos y rectificar de sal si es necesario
9. Para emplatar esparcir unas semillas de sésamo por encima

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