Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



APERITIVOS / ENTRANTES

Rollitos orientales de pollo y verduras

15min 4 raciones

Ingredientes

- Media cebolla
- Una zanahoria
- Un trozo de puerro
- Un poco de pimiento
- Unos cuantos champiñones
- Un poco de aceite
- Agua
- Pollo
- Salsa de soja
- Obleas de arroz
- Aceite en spray
- Sésamo (opcional)

Elaboración

1. Picar media cebolla, una zanahoria, un trozo de puerro, un poco de pimiento y unos cuantos champiñones
2. Saltar las verduras en la sartén con un poco de aceite
3. Echar agua para que no se peguen
4. Añadir el pollo
5. No echar sal, porque la salsa de soja ya tiene bastante
6. Dejar reducir un buen rato
7. Hidratar las obleas de arroz durante unos 20 segundos
8. Ponerlas en un bol o plato y rellenarlas con la carne y las verduras
9. Cerrar los rollitos como se muestra en el vídeo
10. Llevar a la air fryer con un poco de aceite en spray y sésamo opcionalmente
11. Cocinar unos 15 minutos a 180 grados

RECOMENDACIONES

Rollitos orientales bajos en calorías, según el creador.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition