Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Pollo con almendras en salsa teriyaki

1h30 · 4 raciones · 533 kcal

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 100 gr de almendras crudas (peladas opcional)
- 150 ml de salsa teriyaki
- 250 ml de caldo de pollo
- 1 cda de azúcar moreno
- 1 cda de maicena
- Sésamo
- Aceite
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	55 g
Grasas	24 g
Hidratos	25 g
Fibra	5,2 g

Elaboración

1. Cortamos el pollo en dados y lo metemos en un bol con salsa teriyaki y un poco de azúcar
2. Lo dejamos macerar en la nevera durante 1 hora
3. Salteamos las almendras en la sartén con un poco de aceite y retiramos
4. Troceamos finamente la cebolla, la zanahoria y el calabacín, y los salteamos en la sartén de las almendras durante 10 minutos a fuego medio
5. Añadimos el pollo con la salsa y sal al gusto, junto con las almendras, a la sartén de las verduras, y freímos a fuego medio-bajo durante 5 minutos
6. Añadimos más salsa teriyaki y el caldo de pollo
7. Removemos bien y, para que la salsa quede un poco más espesa, añadimos un poco de maicena y removemos, dejando que se haga bien al menos 10 minutos más a fuego medio
8. Por último añadimos el sésamo y servimos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta