

www.lavidaesdulce.net

Una receta increíble y ultra completa, tiene verduras, pollo y almendras, todo aderezado con una salsa increíble y al horno, no se le puede pedir nada más a esta receta....solo una cosa....un calentito arroz blanco para acompañarla. Un pollo tierno y suave rodeado de verduras crujientes y una increíble salsa agridulce y sabrosa.

En mi casa les encanto a todos, fue una manera entretenida de hacer pollo en la semana y se lo devoraron, comieron verduras sin reclamar por que la verdad que con la salsa quedaron increíbles, nada de fomes, además que al ser cocinadas en el horno quedaron de una consistencia perfecta, con el toque de las almendras, que le entrega a este plato una crocancia increíble así que nadie se puede resistir, una receta simple con resultados extraordinarios!

Pollo Asiatico con Almendras y Verduras al Horno

Receta

Para la salsa.....

6 cucharadas de salsa de soya

1 cucharada de salsa hoisin (en el jumbo la venden y en los supermercados chinos)

¾ cucharada de vinagre de manzana

2 cucharadas de miel

1 cucharadita de aceite de sésamo tostado

½ cucharadita de jengibre fresco picado

1 dientes de ajo, picado

1 cucharadas de maicena

¾ taza de agua, le puedes echar un poco mas si la salsa te queda muy densa

Para el pollo.....

1 pechuga entera de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en cubos de 2 centímetros

Sal y pimienta negra a gusto.

1-½ taza de arbolitos de brócoli

1 pimentón rojo, cortado en cubos

½ pimentón verde, cortado en cubos

2/3 taza de almendras saladas

1 cebollín picado incluido lo verde

Para la salsa.....

Poner en una olla mediana a fuego medio, la salsa de soya, la salsa hoisin, el vinagre, la miel, el aceite de sésamo, el ajo, el jengibre, la maicena y el agua mezclar bien y luego cocinar a fuego lento, revolviendo frecuentemente, hasta que la salsa se espese y burbujee. Retirar del fuego y reservar.

Para el pollo.....

Precalentar el horno a 200 ° C Forrar un bandeja grande que pueda ir al horno con papel de aluminio y luego poner aceite en spray.

Sazonar el pollo con sal y pimienta negra, luego rociar cucharadas de la salsa sobre la capa de pollo bien por ambos lados. Reservar al menos la mitad de la salsa para más tarde.

Cocinar en horno durante 8 minutos y luego retirar.

Poner alrededor del pollo el brócoli, pimentón y almendras. Sazonar las verduras con sal y pimienta y rociar con cucharadas de la salsa mezclando con una cuchara para cubrir las verduras.

Llevar al horno nuevamente y cocinar por otros 8 a 12 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido y las verduras al dente.

Sacar la bandeja del horno rociar con lo que te quede de salsa y revolver muy bien todos los ingredientes, servir de inmediato sobre arroz blanco o quinoa.