

BUDDHA BOWL

(4 PERSONAS)



- 450 gramos de pechuga de pollo sin piel ni hueso
- ¼ de taza de salsa de soya
- ½ de taza de *mirin* (vino de arroz japonés)
- 1 o 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 4 tazas de agua
- 1 pizca y ¼ de cucharadita de sal
- 1 taza de arroz integral
- 1 pepino cortado por la mitad y sin semillas
- ¼ de taza de **vinagre de arroz natural Mitsukan***
- 1 cucharada de miel o azúcar
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- 240 gramos de hongos *shiitake*
- 1 aguacate grande pelado, sin hueso, partido en rebanadas y sazonado con sal y pimienta
- ½ de cebollín picado

En una bolsa de plástico resellable, meter la pechuga, la salsa de soya, la mitad del *mirin* y el jengibre. Sellar la bolsa y dejar marinar por 4 horas o, preferentemente, toda la noche. En la **cacerola Vasconia® Vitroacero® Elegance de 24 cm**, hervir el agua con 1 pizca de sal. Agregar el arroz, tapar y cocinar entre 20 y 40 minutos o hasta que esté cocido. Reservar. Cortar el pepino por lo largo en rebanadas muy delgadas y secar con toallas de papel absorbente; transferir a un tazón y reservar. En un tazón pequeño, mezclar la otra mitad del *mirin*, el vinagre de arroz, la miel o azúcar, la mitad del ajonjolí y ¼ de cucharadita de sal. Verter esta mezcla sobre las rebanadas de pepino y reservar. En el **sartén Vasconia® Vitroacero® Elegance de 24 cm**, colocar el pollo con los hongos y cocinar a fuego medio durante 10 minutos. Cortar el pollo en fajitas, transferirlo junto con los hongos al **wok Vasconia® Vitroacero® Elegance de 28 cm** y cocinar a fuego medio de 5 a 8 minutos o hasta que esté bien cocido. Armar los bowls colocando el arroz en medio, el pollo con hongos a un lado y el pepino y el aguacate al otro lado. Espolvorear la otra mitad del ajonjolí y el cebollín. Servir con palillos chinos.

* Ingrediente de venta en





VASCONIA®

Disponible en color vino, la batería está fabricada en Vitroacero®, el sistema de 5 capas resistentes que resulta funcional para todo tipo de cocinas. También cuenta con la tecnología antiadherente Duraflon® Pro, exterior brillante extraduro y resistente, así como mango de acero inoxidable con sistema Airflow. Su diseño hueco permite el flujo de aire para evitar altas temperaturas. Está conformada por 8 piezas: cacerola con tapa de vidrio (24 cm), sartén-guisera (24 cm), dos sartenes (24 y 20 cm), wok (28 cm), volteador y cuchara lisa.

BATERÍA VASCONIA® VITROACERO®
(8 PIEZAS)
SKU: 1084450177
\$2,699