



Plato fuerte



25 min



2 porciones



Pollo en salsa de chipotle/teriyaki con duraznos de California

Receta 7



Pollo en salsa de chipotle/teriyaki con duraznos de California

Ingredientes

Para el pollo

- 2 pechugas de pollo
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de jengibre
- ¼ de cebolla morada
- 1 taza de pimientos (rojo, amarillo y naranja) 2 duraznos de California
- ¼ de taza de nuez de la India
- c/s de sal y pimienta
- c/s de aceite de oliva

Para la salsa

- 1/3 de taza de salsa soya reducida en sodio 1 cucharadita de chipotle molido en adobo 1 cucharadita de miel de abeja
- 1 cucharadita de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de azúcar

Para decorar

- Cilantro
- Menta
- Ajonjolí
- Duraznos de California
- Limón

Pasos

- Picar muy finito el ajo y el jengibre. Picar la cebolla morada y los pimientos en juliana. Limpiar y picar el pollo en cubitos y salpimentarlo.
- Calentar un sartén y agregar aceite de oliva. Sellar el pollo y pasarlo a un bowl. En el mismo sartén acitronar la cebolla junto con el ajo y el jengibre. Después agregar los pimientos y los duraznos de California. Una vez estén cocinados, agregó otra vez el pollo.
- Agregar salsa soya, chipotle, miel de abeja, vinagre de arroz y azúcar. Dejar reducir un poco y agregar la nuez de la India.
- Servir en un plato con arroz blanco y decorar.

Comentarios y variaciones:

- Para acompañar el platillo puedes hacer arroz blanco, arroz integral o quinoa.





Este recetario para ti

Te sabes en el mejor momento de tu vida. En el que quieres hacerlo todo porque puedes ver en la cara de tus hijos, en la expresión de toda tu familia, ese agradecimiento que solo tú sabes reconocer y por el que lo haces todo.

Chef Karuy Zazueta

Lic. en Gastronomía por la U. Anáhuac y Le Cordon Bleu, con maestría en Administración por el EADA Business School; nos presenta un recetario inspirado en su gran trayectoria. Con experiencia en restaurantes de estrellas Michelin y hoteles internacionales; hoy nos comparte estas 12 recetas hechas especialmente para los Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de California.

"Espero que estas recetas te inspiren tanto como a mí al momento de hacerlas y las disfrutes con las personas que más quieres."

Cocinar es mi manera de expresarme en donde también puedo dar felicidad a aquellos con los que comparto mis platillos."

@chefkaruyzazueta

¡Tú sabes! Son sanos y deliciosos, son Duraznos, Nectarinas y Ciruelas de

