



Chapsui di pollo

Ingredienti

1 Kg petto di pollo
1 carota grande
3 gambi di sedano e/o 125 g di fagiolini e/o 125 g di asparagi
2 zucchine
2 cavolfiori piccoli
2 peperoni
2 cipollotti
2 vassoi di germogli di soia
3 cucchiaini di salsa di soia
1 pezzetto di zenzero fresco tritato
1 cucchiaino di maizena (amido di mais)
1 tazza di brodo di pollo
2 cucchiaini d'olio di girasole o arachidi
sale
pepe

Un piatto sano, economico, sicuramente originale, dalla cucina cantonese, è molto più semplice da eseguire di quello che sembra. Va accompagnato da Riso Chaufan.

Tagliare tutte le verdure a julienne (mantenete la stessa grandezza) e metterle in una ciotola coperte d'acqua per 20 minuti.

Preparare il pollo a strisce più o meno uguali.

Sciogliere la maizena in 1/2 tazza di brodo e tenere da parte.

Riscaldare fortemente una padella dai bordi spessi, se fosse un wok sarebbe l'ideale, aggiungere l'olio e friggerci il pollo fin quando non perde il colore di crudo.

Incorporare lo zenzero e le verdure tranne i germogli e cucinare per 2-3 minuti.

Aggiungere i germogli e cucinare per 1 minuto.

A questo punto aggiungere 1/2 tazza di brodo di pollo e lasciar cucinare per altri 5 minuti. Ora aggiungere il brodo con la maizena tenuti da parte, la salsa di soia, il sale ed il pepe.

Lasciar cuocere a padella coperta per altri 2-3 minuti. Se necessario aggiustare di sale.

Ricetta di **CARY**