



## Pollo satay con pak choy

**Ingredientes** - Para 4 persona(s)

- Para el pollo
  - 500 g de *pechuga de pollo*
  - *Salsa de soja*
  - *Aceite de sésamo*
  - *Zumo de limón*
- Para el arroz
  - 300 g de *Arroz basmati*
  - 1 Cucharadita(s) de *Semillas de sésamo*
  - *Cebollino*
  - *Cilantro*
- Para la salsa Satay
  - 1.5 Vaso(s) de *Leche de coco*
  - *Cebollitas (chalotas)*
  - *Salsa de chiles*
  - 1 Cucharadita(s) de *Cúrcuma*
  - 1 Puñado(s) de *Cacahuetes*
  - 1 Ud. de *Guindilla*
- Para las verduras
  - 2 Ud. de *Pak Choy*

### Preparación

Paso 1 - Preparar el pack choy

El pack choy es una verdura China pero que se consume en distintas partes de Asia. Se puede hacer salteada o hervida pero yo he optado por hacerla al vapor. Así que ponemos la vaporera en marcha y cocemos el pak choy durante 3 minutos. A continuación lo pasamos por la plancha pero solo para marcarlo un poco.

Paso 2 - Preparar el arroz

Coceremos el arroz al vapor o hervido y lo aliñaremos con aceite de sésamo, cilantro picado y cebollino que también habremos picado.

Paso 3 - Preparar el pollo

Cortamos la pechuga en dados y la maceramos con aceite de sésamo, salsa de soja y limón. La dejaremos macerando como mínimo media hora, si es más rato mejor.

Pasado este rato prepararemos los pinchos, y los haremos a la plancha tapados con una tapa y a fuego lento.



## Recetus - Pollo satay con pak choy

Tu comunidad de cocina

recetus.com

---

### Paso 4 - Preparar la salsa satay

Para prepara la salsa empezaremos cortando las chalotas y reahogandolas en una sartén o wok con aceite de sésamo y la salsa de chiles (al gusto) hasta que esten bien pochadas.

Ahora añadimos los cacahuetses y una guindilla.

A contnuación añadiremos la leche de coco y la curcuma y subiremos el fuego para reducir la salsa.

### Paso 5 - Emplatar

Ya solo nos queda emplatar. Serviremos el pollo rociado con la salsa satay y acompañado del arroz y el pak choy. Alucinareis con todos estos sabores asiáticos, a disfrutar!