

ENSALADA ORIENTAL

Escrito por WroKeN

Lunes, 29 de Diciembre de 2008 12:19 -

INGREDIENTES

- 4 cucharadas sopera de semillas de Chía,
- 2 pechugas de pollo enteras,
- 6 tazas de agua (1,5 litros),
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja,
- 3 tallos de apio,
- 1 cucharada sopera de aceite vegetal (15 ml),
- 1/4 de cucharilla de jengibre molido,
- una pizca de pimienta.

Preparación:

- Poner las semillas de Chía en una placa para horno y tostarla hasta que estén doradas, reservar.
- Poner a cocer las pechugas de pollo en 3/4 de litro de agua con las especias, la salsa de soja y un poco de sal. Casi al final de la cocción añadir el apio. Cuando esté todo cocido escurrir y guardar el caldo para hacer una sopa.
- Cortar el pollo en cuadros y el apio en trozos de medio centímetro.
- En un recipiente mezclar 1 cucharada de salsa de soja, el aceite, el jengibre y la pimienta. Una vez mezclados añadir el pollo, el apio y la Chía tostada. Mezclar bien.