

SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS



Ingredientes (4 porciones)

- 500g de pollo natural, idealmente orgánico, trozado en tiritas
- 1 pimentón rojo
- ½ pimentón verde
- ½ pimentón amarillo
- 1 zanahoria
- 100g de porotos verdes de la estación
- 100g de brócoli, en trozos pequeños
- 100g de champiñones
- 3 hojas grandes de kale
- 50g semillas de maravilla
- Sal de mar o del Himalaya
- 1 cucharadita de jengibre, en polvo o rallado
- 1 cucharada de cúrcuma, en polvo o rallada
- 1 pizca de pimienta negra
- ½ taza de perejil
- 2 cucharadas de aceite de coco extra virgen, prensado en frío

Preparación

1. Calentar el aceite de coco en una sartén a fuego medio. Colocar el pollo trozado en la sartén y cocinar por unos 5 minutos. Retirar del fuego y reservar en un bowl.
2. Cortar las zanahorias y pimentones en juliana. Cortar las puntas y retirar las fibras laterales de los porotos verdes.
3. Calentar un wok a fuego medio-alto con aceite de coco, jengibre y cúrcuma. Luego de unos 2 minutos, agregar la pimienta negra.
4. Agregar el brócoli y las zanahorias. Una vez que el brócoli comience a tomar un color verde brillante, agregar el resto de las verduras y el pollo.
5. Sazonar con sal y saltear todos los ingredientes hasta que el pollo esté cocido.
6. Agregar las semillas de maravilla. Mezclar bien para finalmente agregar el perejil picado.
7. Servir con un acompañamiento de arroz de coliflor o con zucchini noodles.