

Arroz frito y chow mein de pollo

Ingredientes

2 raciones

- 2 raciones de arroz cocido
- 100 gr jamón cortado en cubos o tiras
- 1 huevo
- al gusto cebollín en rueditas
- al gusto jengibre rallado
- salsa de soja clara
- 5 especias o canela china
- salsa de ostión
- aceite de ajonjolí
- azúcar
- ajino moto
- para el chow mein
- 2 rollitos o bolsitas individuales de pasta china de cocción rápida
- 1/2 zanahoria cortada en cubos
- 1/2 cebolla cortada en cuadros igualmente
- 200 gr pollo cortado en cubos
- 1/2 zucchini o calabacín o zapallito italiano cortado en cubos del mismo tamaño al pollo y la zanahoria
- al gusto jengibre
- al gusto ajo
- 100 gr jamón cortado en tiras
- fécula de maíz una cucharada diluida en agua
- salsa de ostras
- salsa de soja
- aceite de sésamo
- 5 especias
- ají nomoto
- 1 taza caldo de pollo
- 200 gr repollo o col cortada en tiras

Paso a paso

1. 1

Primeramente hacemos el arroz frito. usando arroz previamente cocido

2. 2

Calentamos la sartén o wok, seguidamente agregamos aceite y cuando caliente ponemos una cucharadita de ajo y otra de jengibre rallado, cascamos un huevo y hacemos un revoltillo, ponemos un poco más de aceite si se consume, pero solo poquito,

3. 3

Es el momento de colocar ahora el jamón o pollo y freímos, cuando está listo agregamos el arroz y salteamos, un par de minutos y agregamos salsa de soja al gusto, no mucho al comienzo, seguimos salteando y colocamos ahora una media cucharadita de 5 especias, salsa de ostión una cucharada, y salteamos mezclando todo muy bien, le ponemos un poco de azúcar y finalmente le ponemos unas gotas de aceite de sésamo y corregimos sabor con el ajinomoto

4. 4

El arroz está listo y es aquí donde agregamos el cebollín cortado, para que no se recocine. ahora seguimos con el chow mein

5. 5

Para el chow mein primero cocinamos la pasta que es de unos 4 minutos más o menos, enseguida que la tenemos lista podemos saltearla en un poco de aceite en el wok para que se fría un poco quede crujiente

6. 6

Podemos hacer toda la pasta o hacerlo de forma individual y colocar en cada plato la pasta frita o en un solo plato las dos

7. 7

Ahora en el wok caliente agregamos aceite y cuando esté listo ponemos el jengibre y el ajo, agregamos el pollo, freímos y cuando este lo retiramos y reservamos



8. 8

Colocamos un poco más de aceite y salteamos todos los vegetales, agregamos las 5 especias un cucharadita, salsa de soja, aceite de sésamo y la salsa de ostras, salteamos bien y luego colocamos de nuevo el pollo previamente

frito, ponemos el caldo de pollo y dejamos que se cocine un poco los vegetales y al final colocamos la maicena diluida si queda muy líquida agregamos más maicena, ya los vegetales están cocidos procedemos a emplatar colocando encima de la pasta este salteado y está listo



Cookpad