

Prepara un sencillo y delicioso pollo teriyaki con arroz blanco

Preparar pollo teriyaki es sencillo y rápido, más si tienes toda la disposición de hacer algo diferente para un almuerzo o para una cena entre amigos.

El teriyaki es una técnica culinaria que consiste en cocinar los alimentos en una salsa dulce, ya sea al horno o a la parrilla. Así que puedes hacerla en casa si cuentas con los siguientes ingredientes.

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo enteras
- 1 cebolleta grande
- 200 ml. salsa de soja
- 100 ml. de Mirin
- 100 ml. de sake
- 100 g. de azúcar blanquilla
- 5 g. de piel de jengibre fresco
- 4 cucharadas de aceite de oliva suave
- Para acompañar: 250 g. de arroz basmati Sundari

Preparación de la salsa

Lo primero que debes hacer es la salsa teriyaki , que se hace mezclando y calentando azúcar, takara mirin, salsa de soja y sake (esté último puede ser sustituido por otro tipo de alcohol).

Preparamos nuestra salsa echando la salsa de soja, el mirin, el azúcar, el sake y la piel de jengibre a una olla. Calentamos a fuego alto y removemos hasta que se disuelva el azúcar.

Dejamos cocer durante 3 minutos removiendo de vez en cuando y luego procede a colar y reservar. Por lo general , venden ya la salsa hecha, así que puedes comprarla hecha.

Preparación del pollo

Limpiamos las pechugas de pollo y troceamos en dados no tan pequeños. Luego en un sartén grande, coloca el pollo limpio con aceite y añade cebolla.

Doramos durante unos 5 o 6 minutos. Añadimos la salsa teriyaki

casera que tenemos preparada y dejamos cocer a fuego medio durante 15 minutos. Veremos que el pollo poco a poco se pone brillante, dejar unos dos minutos más y retira. Sirve con arroz blanco.

Con información de [Recetas Rechupete](#)