



CHOW MEIN
de pollo

Ingredientes para 4 personas:

320 gr de pasta de fideos chinos
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla morada
1 manojo de espárragos trigueros
100 gr de setas shiitake
1 pechuga de pollo
2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de vinagre de arroz
sésamo

Preparación:

En primer lugar marinamos la pechuga, la cortamos en dados de tamaño bocado y colocamos en un recipiente o en una bolsa zip, salpimentamos y añadimos la salsa de soja y el vinagre de arroz, dejamos reposar durante 1 hora.

Mientras tanto, preparamos las verduras.

Lavamos y cortamos en juliana fina los dos tipos de pimiento. Pelamos y cortamos en juliana fina la cebolla morada. Limpiamos las setas shiitake y troceamos también en juliana. Lavamos los espárragos trigueros, desechamos el tercio final, secamos y troceamos.

Calentamos en nuestro wok una cucharada de AOVE (aceite de oliva virgen extra) y saltemos los pimientos junto con la cebolla. Añadimos el pollo marinado pero reservamos la salsa. Cuando el pollo esté hecho, agregamos las setas shiitake y los trigueros.

Preparamos los fideos siguiendo las instrucciones del fabricante (tienen una cocción muy corta). Cuando estén listos, añadimos al wok y también la salsa en la que hemos marinado el pollo. Salteamos y si fuera necesario, agregamos un poquito más de salsa de soja.

Servimos espolvoreado de sésamo.

[Conlaszarpasenlamasa](https://www.conlaszarpasenlamasa.com)

