

Chow meim de pollo

INGREDIENTES

- * 1 Soyamigo Bereshita sabor Pollo
- * ¼ de col picada finamente
- * 2 Vasitos de pimiento Morrón rojo y verde cortado en tiras delgadas
- * 2 Vasitos de champiñones rebanados
- * 2 Vasitos de apio cortado en medias lunas
- * ½ L de agua o caldo de pollo
- * 2 Huevos
- * 200 g de germinado de soya
- * 2 Vasitos de salsa de soya
- * 1 Vasito de cebolla picada finamente
- * 2 Dientes de ajo picados finamente
- * 1 Barra chica de mantequilla (90 g)
- * ½ Vasito de aceite de soya (preferentemente)

PREPARACIÓN

1. Fría en una sartén, con ½ Vasito de aceite, la cebolla picada, junto con 1 diente de ajo picado hasta se pongan transparentes (acitrónar). Agregue el Soyamigo Bereshita sabor Pollo ya hidratado (como se menciona al reverso del empaque) y deje freír, a fuego lento por 5 minutos más. Revuelva (envolviendo) constantemente para evitar que se pegue.

2. En otra sartén, derrita la mantequilla y agregue la col, los pimientos, los champiñones, el apio y el agua o caldo de pollo; guise a fuego lento, por 15 min. Después agregue el germinado de soya y la salsa de soya.

3. En otro sartén, bata los huevos y fríalos en forma de tortilla con ½ Vasito de aceite.

4. Coloque la tortilla en una charola y córtela en tiras e incorpore las verduras.

5. Agregue por último el Soyamigo Bereshita sabor Pollo sazonado, revuelva bien y cocine por 5 minutos más.

6. Sugerimos servir acompañado de arroz blanco.