

Pollo saltato con melanzane e anacardi

Tempo totale **30 Min** **20 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.043 kJ / 726 kcal

Grassi: **43,5 g** Proteine: **37,3 g**
Carboidrati: **42 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

250 g di coscia di pollo, a strisce
1 melanzana piccola, a strisce
1 cipolla rossa, a strisce
50 g di funghi shiitake, in quarti
0,5 mazzetto di cipollotti, tritati grossolanamente
2 spicchi d'aglio, tagliati finemente
15 g di zenzero, tagliato finemente
5 cucchiaini di olio per friggere
50 ml di salsa d'ostriche
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cucchiaino Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
50 g di anacardi tostati
0,5 lime
Per la guarnizione:
3 gambi di coriandolo, eliminando le foglie
2 cipollotti, tagliati finemente

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Portare l'acqua a ebollizione in un wok. Mettere il pollo nell'acqua bollente e cuocere per circa 12 minuti. Quindi, scolarlo in uno scolapasta. Sciacquare il wok e asciugarlo.

Passaggio 2

Scaldare 3 cucchiaini di olio nel wok e friggerci le melanzane. Aggiungere i funghi e far rosolare. Aggiungere i cipollotti e la cipolla e far cuocere brevemente. Rimuovere le verdure.

Passaggio 3

Versare l'olio rimanente nel wok, aggiungere il pollo, farlo rosolare e toglierlo.

Passaggio 4

Mettere l'aglio e lo zenzero nel wok e friggere fino a doratura. Aggiungere di nuovo il pollo e mescolare.

Passaggio 5

Unire le verdure, soffriggere brevemente, aggiungere la salsa di ostriche, la salsa di soia Kikkoman e l'olio di sesamo tostato Kikkoman e mescolare bene.

Passaggio 6

Aggiungere metà degli anacardi e spremere il

succo di lime su pollo e verdure.

Passaggio 7

Guarnire il piatto con il coriandolo, gli anacardi rimanenti e i cipollotti.