

Pollo con berenjenas

por Chemuto



Información

Dificultad: Media

Comensales: 4

Precio: Baja

Tipo de plato: Principal

Ingrediente principal: Carnes y derivados

Temporada: Todo el año

Técnica: Estofado / Cocido / Hervido

País: España

Ingredientes

4 pechugas de pollo
1 berenjena
2 dientes de ajo
100 cl de caldo de ave
2 cucharadas de vino de arroz
1 cucharada de salsa de soja clara
3 cucharadas de fécula de patata
1 huevo
Aceite vegetal
Sal

Preparación

Batimos un huevo e incorporamos dos cucharadas de fécula de patata.

Cortamos la pechuga en trozos y las sumergimos en el huevo durante 12 horas.

Freímos los trozos de pechuga en aceite abundante a 100°. Cuando empiecen a cambiar de color, los reservamos sobre papel absorbente.

Pelamos las berenjenas y las cortamos en trozos del mismo tamaño que el pollo. Freímos la berenjena de la misma manera, y también la reservamos sobre papel absorbente.

A continuación, sofreímos los ajos picados en un wok hasta que empiecen a dorarse, y añadimos el pollo y las berenjenas. Salpimentamos y añadimos el vino de arroz.

Seguidamente añadimos el caldo de ave y lo dejamos hervir unos dos minutos. Añadimos el resto de fécula de patata y la salsa de soja.

Salteamos brevemente.

<http://www.recetasyvinos.com/receta/78419/pollo-con-berenjenas/>