

ESCABETX DE PIT DE POLLASTRE A L'ORIENTAL

Ingredients per a 4 persones (360 calories per ració)

500 gr. de pastanaga tallada a bastonets

500 gr. de ceba tallada a llunes

500 gr. de pit de pollastre desossat tallat a tires de 2x2x6 cm.

Sal, pebre negre, vinagre de vi blanc i vinagre balsàmic de Mòdena

En una paella saltegeu a foc viu durant cinc minuts i amb oli d'oliva, la verdura, que prèviament haureu salat i empebrat. Al final, ruixeu amb un raig de vinagre i un raig de balsàmic, doneu un parell de tombs i reserveu. A la mateixa paella poseu-hi més oli i sofregiu a foc molt fort, les tires de pollastre que també haureu salat i empebrat. Al cap de només un minut, afegiu-hi, també un raig de vinagre i un raig de balsàmic, retorneu a la paella la verdura reservada, doneu un parell de tombs i ja podeu apagar el foc.

Si voleu que us quedi encara més oriental, podeu substituir el vinagre i el balsàmic, per curry i salsa de soja.



Ingredients



Plat acabat