



VICTORINOX

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES POLLO

- 4 pechugas de pollo
- 40g de aceite de oliva
- pizca de sal
- pizca de polvo de pimienta ahumado

BRÓCOLI

- 300g de brócoli
- 30g de aceite de oliva
- pizca de sal
- 120g de frijoles edamame, pelados

ARROZ DE SUSHI

- 160g de arroz de sushi, hervido

SALSA DE JENGIBRE Y PUERRO

- 130g de puerro tierno, picado fino
- 40g de jengibre, cortado en cubos pequeños
- 100g de aceite de oliva
- 100g de salsa de soya
- 50g de vinagre de arroz
- 1 limón, con jugo y ralladura
- 25g de hojas de cilantro, picadas finas

POLLO CON BRÓCOLI Y FRIJOLE EDAMAME, CON SALSA DE JENGIBRE Y PUERRO

MODO DE PREPARACIÓN

POLLO

1. Mezclar el aceite de oliva con el pimienta ahumado y sal.
2. Aplicar la mezcla a las pechugas de pollo.
3. Calentar la sartén de parrilla o encender la parrilla de carbón.
4. Asar el pollo durante aproximadamente 2 o 3 minutos de cada lado.
5. Colocar en el horno a 140 °C (horno de convección) y dejar entre 8 y 10 minutos hasta que se haya cocinado completamente.
6. Dejar reposar la carne un momento antes de rebanarla.

BRÓCOLI

7. Calentar el aceite en una sartén, agregar el brócoli y condimentar con sal.
8. Saltear hasta que adquiera un color intenso y asegurarse de que siga siendo suave al morderlo.
9. Por último, agregar los frijoles edamame.

ARROZ DE SUSHI

10. Cocinar el arroz de sushi de acuerdo a las instrucciones y espolvorear con semillas de sésamo a gusto.
11. Si no consigues arroz de sushi, también puedes usar arroz blanco común o integral.

SALSA DE JENGIBRE Y PUERRO

12. Mezclar todos los ingredientes en un tazón y refrigerar.
13. Dejar la salsa en el refrigerador 2 o 3 días.

Tomar cuatro tarros de masón de tamaño medio, agregar capas individuales usando los frijoles edamame, el arroz de sushi y el brócoli. Colocar encima las tiras de pollo cortadas en rebanadas finas y verter la salsa de jengibre y puerro. Refrigerar hasta la hora de servir.

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884