

Saltat de pollastre i mongeta tendra

El Perú

Elizabeth Arévalo

Ingredients

½ pit de pollastre
½ kg de mongeta tendra rodona
1 ceba
2 cullerades d'oli
Salsa de soia
Gingebre

Preparació

Talleu el pit de pollastre en trossos. Deixeu-lo macerar amb salsa de soia i gingebre picat més o menys 30 minuts.

Poseu les mongetes a bullir en aigua. Un cop toves, traieu-les i escorreu-les.

Talleu la ceba i el gingebre molt petits i sofregiu-los en una paella. Quan estiguin cuits, poseu-hi el pollastre i daureu-ho.

Afegiu-hi les mongetes i la salsa de soia. Salteu-ho un minut i serviu-ho amb arròs blanc.

Informacions culturals

El menjar peruà té molta influència xinesa i aquest és un dels plats que barreja ingredients de les dues cultures.