

POLLASTRE AGREDOLÇ

Per 2 persones:

Ingredients pel pollastre:

300 g de pit de pollastre

1 ou

2 cullerades de salsa de soja

Farina de blat de moro

Oli de gira-sol

Preparació:

Talla el pollastre en trossos, fica'l a un bol i afegeix-li la soja i l'ou. Mescla-ho i deixa-ho marinar 30 minuts. Arrebossa-ho amb la farina i fregeix-lo fins que estigui daurat. Deixa-ho damunt de paper absorbent i reserva per després.



Ingredients pel quètxup casolà:

3 tomàtiques triturades

4 cullerades de sucre morè

1 dollet de vinagre d'arròs

Preparació:

Fica les tomàtiques, el sucre i el vinagre a un perol i cou a foc mitjà fins que redueixi. Estarà llest quan sigui espès. Prova-ho per si fes falta sucre. Una vegada fet, ho pots guardar dins la gelera fins a 2 setmanes.

Ingredients per la salsa agredolça:

3 cullerades de quètxup casolà

2 cullerades de vinagre d'arròs

2 cullerades de soja

2 cullerades de sucre morè

Una pisca de sal

Preparació:

Mescla tots els ingredients a un perol, cou a foc mitjà i tal com has fet amb quètxup, deixa que redueixi.

Ingredients per la resta del plat:

½ pebre verd

½ pebre vermell

½ pebre groc

1 ceba

¼ de pinya

1 pastanaga

1 all

Un trosset de gingebre

Preparació:

Pica l'all i el gingebre i talla les hortalisses a daus. Fica un poc d'oli a un wok i sofregeix l'all junt amb el gingebre. Seguidament, sofregeix les hortalisses sense deixar de remenar durant uns 4 minuts (han de quedar *al dente*). Afegeix la pinya, la salsa agredolça i un poc de farina de blat de moro dissolta en aigua. Afegeix el pollastre només perquè es calenti.

POLLASTRE AGREDOLÇ

