oncoalícia

Espaguetis 'yakisoba'

Ingredientes (para 1 ración)

60 g de espaguetis finos

80 g de pollo

20 g de cebolla tierna

20 g de zanahoria

35 g de pimiento verde

10 g de jengibre

10 g de anacardos tostados

20 g de salsa de soja (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

30 g de shiitakes y/o champiñones

Elaboración

1. Pelar la zanahoria y la cebolla. Limpiar el pimiento.

2. Cortar la zanahoria, el pimiento y la cebolleta en tiras finas.

3. Cortar el pollo en tiras.

4. Rallar el jengibre.

5. Cortar las setas en láminas finas.

6. Hervir los espaguetis en agua hirviendo con sal. Escurrir y reservar.

7. Saltear el pollo en una sartén con un hilo de aceite hasta que esté dorado. Reservarlo.

8. En la misma sartén, saltear la zanahoria, el pimiento y la cebolla tierna a fuego vivo; remover constantemente. Cuando las verduras estén tiernas, añadir el jengibre rallado y las setas. Remover y saltear todo junto unos minutos más.

9. Añadir los espaguetis y el pollo, saltear el conjunto y mojar con la salsa de soja.

10. Servir con los anacardos por encima.

Recomendaciones

Se puede utilizar otro fruto seco según la disponibilidad (cacahuetes, almendras, avellanas, etc.).
Se puede utilizar las verduras que más gusten, o hacer una versión vegetariana sin pollo.