

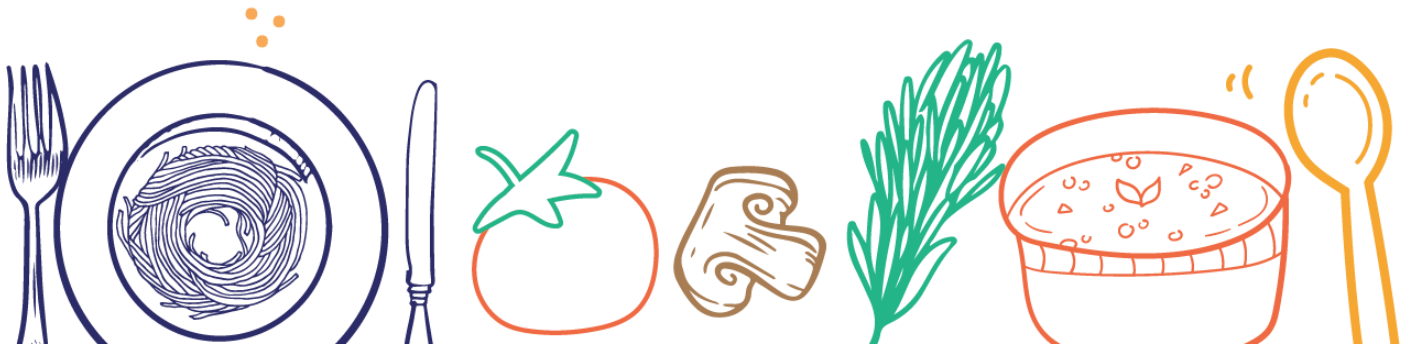
PLATO DE FONDO

MINI TACOS DE POLLOS ORIENTALES CON ENSALADA ASIATICA Y SALSA DE CURCUMA



Ingredientes:

- 4 pechugas de pollo cortadas en cubo
- 2 cucharadas de soya
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de ajo picado (optativo)
- ½ cucharadita jengibre picado
- 1 cucharada de azúcar morena
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada salsa de ostras
- 1 taza de repollo morado cortado en tiritas delgadas
- 2 cebollines (solo la parte verde) cortado en tiritas
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharada de miel
- 1/2 taza de piña en cubos (en conserva o natural)
- 1/2 taza de cilantro Picado.
- 1 yogur natural sin endulzante
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de cardamomo
- 2 cucharadas grandes de mostaza miel



Preparación:

- En una bolsa con cierre poner cuatro pechugas de pollo cortadas en cubos del tamaño de un dado aproximadamente, 2 cucharadas de salsa de soya, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de ajo picado (optativo), 1/2 cucharadita de jengibre picado, 1 cucharada de azúcar morena más Jugo de 1 limón y cucharada de salsa de ostras . Marinar el pollo en el refrigerador, ojalá más de una hora. Justo antes de armar los tacos, poner aceite de oliva en un sartén y cocinar los pollos insertados en palitos de bambú.
- Para la ENSALADA poner en un Bowl:
 - 1 taza de repollo morado cortado en tiritas delgadas
 - 2 cebollines (solo la parte verde) cortado en tiritas
 - 2 cucharadas de salsa de soya
 - 2 cucharadas de aceite de sésamo
 - 1 cucharada de miel
 - 1/2 taza de piña en cubos (en conserva o natural)
 - 1/2 taza de cilantro Picado.
- Mezclar todo muy bien y dejar reposando por lo menos 10 minutos.
- SALSA DE CURRY, mezcla en un pocillo: 1 yogurt natural sin endulzante con 1 cucharadita de curry más 1 cucharadita de cúrcuma, 1/2 cucharadita de cardamomo en polvo y 2 cucharadas grandes de mostaza a la miel.
- Con un corta galletas hacer círculos pequeños de masa de tacos. Calentar las masas en el horno o microondas. Forma los tacos con todos los ingredientes

