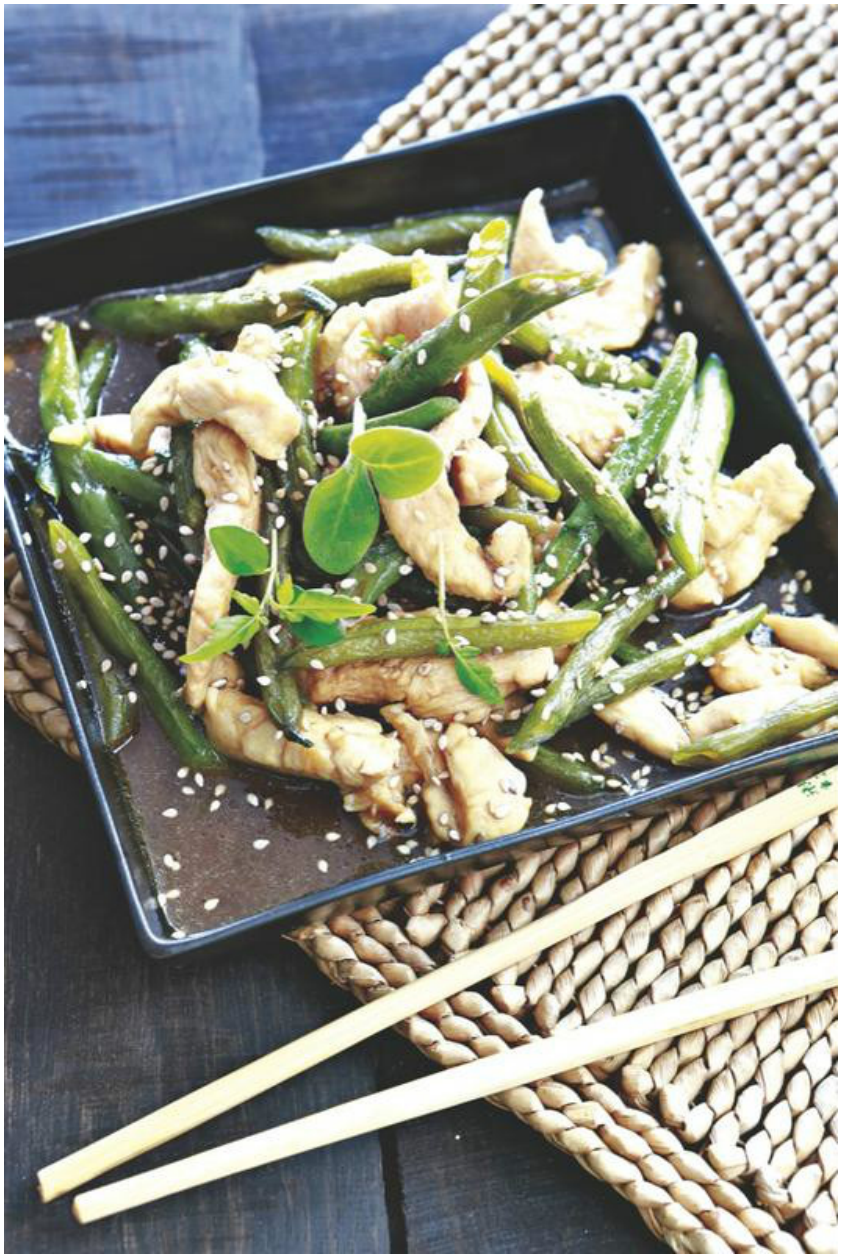
# Salteado de pollo y judías verdes

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

**Creador:** Monónimo



**Tiempo:** 15 minutos
**Dificultad:** Fácil
**Tipo de plato:** Segundo plato
**Tipo de cocina:** Normal
**Otros:** Cocina Exótica
**Coste:** Económico

**Descripción:**

## Ingredientes para 4 personas :

- 500 g de pechuga de pollo
- 250 g de judías verdes redondas
- 2 dl de caldo de pollo
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 1 dl de vino blanco
- Aceite de oliva
- 1 ajo
- Jengibre
- Miel

## Preparación:

### Paso 1

Pelar y picar el ajo y un poco de jengibre. Limpiar y cortar las judías verdes en cortes diagonales de 3 ó 4 centímetros de largo. Cortar la pechuga de pollo en tiras. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite de girasol. Añadir el ajo y el jengibre picado y remover un par de minutos. A continuación, añadir las judías y el pollo. Saltear unos 4 ó 5 minutos. Añadir a la sartén el de vino blanco, 1 cucharadita de miel, el de caldo de pollo y la salsa de soja. Mantener al fuego hasta que reduzca la salsa y añadir las semillas de sésamo. Servir caliente.