

## SUDESTE ASIÁTICO\_POLLO AL SÉSAMO



### Ingredientes para 4 personas

- 6 cucharadas de Salsa de soja
- 2 cucharadas de Miel
- 3 piezas de pechuga de pollo sin piel (250 grs./pieza)
- 60 gramos de Semillas de sésamo

### Preparación

- 1) Mezclar la miel y la salsa de soja y calentarla 1 min. En el microondas.
- 2) Dejar toda una noche las pechugas en adobo con la mezcla de miel y soja.
- 3) Cortar en dados gruesos las pechugas, salarlas y formar brochetas rebozarlas con el sésamo.
- 4) Cocinar en una sartén las brochetas y comerlas recién hechas acompañadas de una ensalada. Para que no queden crudas por dentro, una vez el sésamo esté dorado, bajar el fuego y tapar la sartén.
- 5) Comerlas bien calientes.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 585,27 Kcal.; Proteínas: 63,88 g; Hidratos de carbono: 12,03 g;  
Grasas: 31,05 g;

### Comentario

Si nos apetece se puede hacer una salsa reduciendo el adobo unos 10 minutos o hasta que veamos que adquiere una textura de salsa. Si la queremos picante sólo hace falta añadir una cucharada de salsa picante Sriracha.

Esta receta también se puede elaborar al horno, pero con la precaución de envolver las puntas de las brochetas con papel de aluminio para que no se quemen.

Esta es una versión "españolizada" del pollo al sésamo, es una buena opción ya que los ingredientes son fáciles de encontrar. Acompañar con verdura y ensalada.