

RecetaKA

PAD THAI DE POLLO Y VERDURITAS

Ingredientes para 6 personas: 500 g de pasta de arroz tipo tallarín / 1 Cebolla / 6-8 dientes de ajo picados / ½ pimiento verde / ½ pimiento rojo / 360 g de pollo / 1 pza. mediana de jengibre fresco / 100 g de azúcar morena / c/s de aceite de girasol / 100 g de brotes de soja / 100 ml de salsa de pescado o de ostras / sal y pimienta / 100 g de soja / 1 cdta de azúcar / sésamo



SOJA



HUEVOS



GRANOS DE SÉSAMO



CONTIENE GLUTEN



FRUTOS DE CÁSCARA



PESCADO

Elaboración

1. Poner en una cacerola el agua junto con la soja a hervir. Cuando comience la ebullición apagar el fuego y sumergir los tallarines de arroz. Esperar aproximadamente 12 minutos o hasta que ablanden
2. Picar la cebolla y los ajos. Cortar en bastones finos el pimiento rojo y verde
3. Cortar el pollo en dados pequeños o tiras, salpimentar.
4. En una sartén poner a calentar un poco de aceite. Añadir la cebolla y a continuación agregar el ajo finamente picado. A continuación añadir el pimiento y cocinar hasta pochar. Una vez pochado añadir el pollo y cocinarlo en conjunto
5. Cocinado el pollo, añadir la salsa de pescado y el azúcar morena dejando que se disuelva. Seguidamente añadir el jengibre rallado, los brotes de soja. Rectificar si fuese necesario con sal y pimienta.
6. Mezclar los tallarines con el pollo y las verduritas, cocinar unos minutos hasta integrar los sabores y añadir unos granitos de sésamo

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con los niños