



POLLO CON LIMÓN Y SEMILLAS DE SÉSAMO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pechuga de pollo
- 120 g de cebolla
- 1 unidad de huevo
- 25 g de semilla de sésamo tostadas
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 120 g de limón
- 1 g de gelatina de limón
- 20 g de azúcar
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Coloca los filetes de pollo entre 2 hojas de film de cocina y golpea con el rodillo para que estén más blandas y aplanadas. Corta los filetes en pequeñas tiras de un cm. de anchura. Salpimienta y reserva. Pica la cebolla en juliana.
- Calienta el wok a fuego muy fuerte.
- Bate el huevo y pasa las tiras de pollo por el huevo y después por las semillas de sésamo. Pon en el wok tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra y saltea las cebollas durante un par de minutos hasta que se ablanden.
- Incorpora el pollo rebozado con el sésamo y saltea hasta que esté

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.9 g	Grasas 23.2 g
Kcal 381	Proteínas 33.4 g

dorado. Reserva. Corta la corteza del limón en tiras finas. En un bol mezcla bien el azúcar con la corteza, el zumo y la gelatina de limón hasta formar un almíbar ligero.

- Añade el almíbar al wok, dejando que la mezcla burbujee un poco. Sirve en raciones individuales, y adorna con las ralladuras de limón.