

Pollo Huli Huli con Ensalada Asiática de Col



Sirve:

6 raciones

Pieza:

11" Large Skillet with Cover
3.5 Qt. Double Walled Bowl
small mixing bowl
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef John Lara
Chef Personal del ex presidente de EE.UU.
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este plato hawaiano trae el sabor de las islas a tu mesa.

Pollo Huli Huli

½ taza de
salsa de soja

(120
ml)

½ taza de
azúcar moreno

(90
g)

1½ tazas de
zumo de piña

(360
ml)

2 cucharadas de
aceite de sésamo

(30
ml)

2 cucharaditas de
jengibre molido

(10
g)

1 cucharadita de
ajo, picado con Cono #1

(5
g)

6 muslos de pollo sin hueso, con piel

Ensalada Asiática de Col & Vinagreta

3
cucharadas de vinagre de (45 ml) 1

arroz 2
 cucharada de aceite de sésamo (15 ml) 1
 cucharadas de mantequilla de cacahuete (32 g) 1
 cucharada de salsa de soja (15 ml) 1
 cucharada de azúcar moreno (9 g) 3
 cucharada de ajo molido (15 g) 1
 cucharaditas de jengibre molido (10 g) 1
 tazas de col verde, cortada con Cono #2 (210 g) ¼
 tazas de col roja, cortada con Cono #2 (140 g) **Aderezo de Piña**
 zanahoria grande, cortada con Cono #2 **Preparación :**
 manojo de cebolletas, finamente picadas 1. En un bol mediano, pon la salsa de soja, el azúcar
 pimiento rojo, cortado en juliana cebolla roja, cortada con Cono #4
 taza de cilantro, picado (15 g) #4
 1 taza de piña, cortada a trocitos pequeños (165 g) Bate bien
 ¾ todos los ingredientes para crear un adobo.
 taza de tomates Roma, sin semillas y cortados a trocitos pequeños (135 g)
 ¼ cup cebolla roja, cortada con Cono #2 (40 g) pollo y deja marinar en la nevera durante una hora para que los sabores se mezclen.
 cucharada de pimiento serrano, cortado con Cono #2 (7 g) (optional)
 2 limas, su zumo 3. Precalienta la sartén a fuego medio. Escurre los muslos de pollo y reserva el
 2 cucharadas de cilantro (8 g) adobo. Cuando al salpicar sal marina y pimienta al gusto varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade con cuidado el pollo con la piel hacia abajo. Cocina 5 minutos hasta que se dore. Dale la vuelta y cocina 3 minutos más. Tapa la sartén y cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja, añade el adobo y cocina 20 - 30 minutos o hasta que el pollo esté tierno. Deja enfriar el pollo antes de cortarlo y ponerlo sobre la ensalada.

Ensalada Asiática de Col & Vinagreta

1. Para hacer la vinagreta, incorpora los primeros 7 ingredientes, hasta el jengibre, en un bol pequeño. Bate bien y reserva.
2. En el bol de doble pared, mezcla los demás ingredientes. Añade la vinagreta justo antes de servir.

Emplatar

1. Pon todos los ingredientes del aderezo de piña en un bol mediano y reserva.
2. Pon una base de la ensalada de col en un plato. Pon el pollo por encima con el adobo. Decora el pollo con el aderezo de piña.

Consejos:

- Puedes marinar el pollo toda la noche.
- Puedes quitar la piel al pollo si quieres.

Información nutricional por ración

Pollo Huli Huli con Ensalada de Col Asiática

Calorías: 350

Grasa Total: 12g

Grasa 2g

Saturada:

Colesterol: 57mg

Sodio: 928mg

Carbohidratos: 46g

Fibra 4g

Dietética:

Azúcar: 31g

Proteína: 19g

Aderezo de Piña

Calorías: 33

Grasa: 0g

Grasa 0g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 3mg

Carbohidrato: 9g

Fibra: 1g

Azúcar: 7g

Proteína: 1g

2 tazas de aderezo