

ZUPPA CINESE DI POLLO

Ingredienti

- 1 dado da brodo
- prezzemolo
- petto di pollo (220gr)
- 2 albumi d'uovo
- zenzero
- olio di semi vari (2 cucchiaini)
- salsa di soia (4 cucchiaini)
- cipolline fresche (50gr)
- sakè (40ml)
- Funghi Champignon Findus (80gr)

Come si prepara

Preparate un litro di brodo di pollo (vedi ricetta).

Tagliate il pollo a strisce larghe mezzo centimetro e raccoglietele in una terrina.

Aggiungete il sakè e un cucchiaino di salsa di soia e lasciate marinare per 15 minuti.

In una casseruola mettete il brodo, lo zenzero, la restante salsa di soia e fate bollire sul fornello a fiamma alta e recipiente coperto.

Soffriggete i cipollotti, mondati e affettati e gli champignon in una pentola con l'olio.

Quando le cipolle saranno colorite, aggiungete il pollo con la marinata e fate cuocere per 10-15 minuti.

Unite a fine cottura il prezzemolo e gli albumi, mescolate per 30 secondi e poi servite.

Difficoltà: 2

Tabella nutrizionale

Valore energetico	105 kcal 440 kJ
-------------------	--------------------

Tags

ricette etniche, ricette esotiche, zuppe, microonde, ricette orientali, minestre, Zuppa cinese di pollo, cucina cinese, cucina orientale

