

**FORMACIÓ
PROFESSIONAL**
ILLES BALEARS



europa
inverteix en el teu futur
Fons Social Europeu



(2) Classes de cuina On line (en directe a)



Instagram

Instagram: <https://www.instagram.com/juananxef>



<https://www.facebook.com/juanantonio.fernandez.906/>

En diferit a:



Youtube: <https://www.youtube.com/user/juanansoller>

IES Guillem Colom Casanovas

Día 25-3-2020

11:00 Hores

Pollastre amb salsa agre-dolça

Pollastre agredolç.

Ingredients: (5 persones)

- 1 kg. de pitreres de pollastre
- 1 dl xerès
- 1 dl salsa de soja
- 3 pebres verds I 2 pebres vermells
- 3 pastanagues
- . 1 ceba

Tempura:

- 3 ous batuts
- 200 grams de maizena

salsa de soja

Guarnició:

- 1 taronja pelada al viu
- . Una grapada d'ametlles crues

Per a la salsa

- ½ l. brou o aigua
- 3 cullerades salsa de soja
- sal
- 1 dl. de vinagre
- 3 cullerades de sucre
- 60 grams de concentrat de tomàtiga
- 1 cullerada de maizena dissolta amb la mateixa quantitat d'aigua

Elaboració:

- Tallau la carn a daus de 2,5 centímetres la disposau en un bol a marinar juntament amb el xerès, 3 cullerades de salsa de soja i 1 culleradeta de sal.
- Tallau els pebres a quadrats de 2.5 cm el més regulars possible.
- Pelau i tallau les pastanagues i cebes , tot ben picadet .
- Per a fer la tempura podeu mesclar l'ou i la maizena. Escórrer el porc de la marinada i el passau per la pasteta (ha de quedar ben cobert) . Ara l'heu de fregir en abundant oli ben calent. Escórrer i reservar .
- Dins una parisienne o wok gran, a foc molt viu i amb molt poc oli, sofregiu totes les verdures. En tenir-les doradetes afegiu-hi el brou amb la salsa de soja, el vinagre, sucre i el concentrta de tomàtiga i ho duis a ebullició. El podeu lligar amb la maizena dissolta dins aigua .

Quant la salsa hagi reduït i espessat el desitjat ja podeu afegir-hi els trossos de porc ja fregits , els trossos de taronja i les ametlles. Acabau-ho de coure tot a foc viu i ja el podeu servir. Pensau a rectificar de sal i pebre si fos necessari