

Adobo de pollo FILIPINO

140

50

6 €

Ingredientes

- un kilo y medio de muslos de pollo
- 1/4 de litro de vinagre de manzana
- 375 ml. de caldo de pollo
- 1 hoja de laurel
- 6 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite.

Preparación

Mezclar en un cuenco el vinagre, el ajo, el caldo de pollo, el cilantro, el laurel, la pimienta negra, las semillas de bija, y la salsa de soja

- Agregue el pollo, cubra el recipiente y déjelo 2 horas en el frigorífico enfriándose
- traslade el contenido a una cacerola y lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer durante 30 minutos. Destape la cacerola y dejar cocer 10 min más.
- Saque el pollo y separelo aparte
- Llevar de nuevo a ebullición a fuego alto y reduzca el líquido hasta la mitad.
- Caliente el aceite en un wok, echar por tandas el pollo.
- Fríalo a fuego medio durante 5 minutos hasta que este crujiente y dorado.
- eche por encima la mezcla del adobo y sirva con arroz cocido.