

---

## Bastoncini di pollo alla soia con verdure

**Autore:** Cristina Orlandi

**Fonte:** Città Nuova

La soia sta ottenendo sempre più successo nella nostra alimentazione grazie ai numerosi prodotti da essa derivati, che arrivano sulle nostre tavole. Tra i più comuni: la farina di soia, si utilizza come le altre farine di cereali per la preparazione di pasta, pane e dolci, ottima per coloro che sono intolleranti al glutine; la carne di soia, ottenuta dalla farina con un particolare procedimento; i germogli, tagliati dalla pianta appena nata, sono consumati con l'insalata; il latte di soia, con il quale si producono gelati, yogurt ed il tofu (molto simile al formaggio), ottimo per gli intolleranti al lattosio. Esistono inoltre in commercio varie salse: il tamari, il miso, il tao-you, lo shoyu e la ormai comunissima salsa di soia, che in Oriente si utilizza come sostituto del sale.

**Ingredienti (4 persone)** Per il pollo alle verdure: 350 g. petto di pollo, 2 porri, 150 grammi di piselli mangiatutto, 200 grammi di carote piccole, 200 grammi di fagiolini finissimi, 200 grammi pannocchie di mais piccole, 4 cucchiari d'olio d'arachide, 1 peperoncino rosso fresco, 100 ml. brodo di pollo, 4 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaino sherry, 2 cucchiaino olio di sesamo. Per la presentazione: 150 grammi di riso patna, semi di sesamo tostati.

**Preparazione** Scaldare 4 cucchiari di olio d'arachidi nel wok (speciale padella cinese), farvi rosolare il petto di pollo tagliato a bastoncino. Quando il pollo si sarà ben dorato unire il porro, precedentemente mondato e tagliato a rondelle, saltare per 2 minuti, poi aggiungere il peperoncino i piselli, le carote, tagliate a julienne, i fagiolini, tagliati a metà per il senso della lunghezza e le piccole pannocchie, anch'esse tagliate a julienne. Fare saltare per 5 minuti, mescolando spesso con un cucchiaio di legno. In una ciotola mescolare il brodo di pollo, la salsa di soia, lo sherry e l'olio di sesamo. Versare nel wok la salsa e amalgamare con gli ingredienti ed eliminare il peperoncino.

**Presentazione** Disporre in un piatto da portata il pollo e le verdure, spolverare con semi di sesamo tostati e servire con riso pilaff o al vapore.