



Desintoxicar

Pollo teriyaki de desintoxicación

Comensales: 1

Preparación: 20 minutos + tiempo para dejar en adobo.

Salsa:

- 1/3 taza de vinagre balsámico
- 1/3 taza de sirope de agave
- 1 cucharita de jengibre
- 1/4 cucharita de pimienta
- 1 cucharita de miso de cebada
- 1 cucharita de mirin japonés
- 1 cuchara de agua

Mezclar el vinagre balsámico, el agave, el jengibre y la pimienta en una sartén pequeña. Hervir, y bajar a fuego lento y cocinar durante 10 minutos. Dejarla enfriar un poco, e introducir el miso, el mirin japonés y el agua

Pollo teriyaki:

- 1 pechuga de pollo
- Salsa de desintoxicación teriyaki
- 1 cebolleta picada
- 4 ramas de cilantro, cortadas

Dejar el pollo en adobo de salsa (conservar 2 cucharas de salsa para luego) durante un mínimo de una hora, hasta toda la noche.

Calentar la plancha a medio-caliente. Limpiar el adobo extra y hacer el pollo a la plancha de 3 a 4 minutos en cada lado, o hasta que esté dorado. Servir con la salsa que has conservado (asegúrate de que no haya tocado el pollo crudo), el cilantro y las cebollets.