

galería

de BUSQUEDA

UN ESTUDIO DEFINE
16 CATEGORÍAS Y NO
CUATRO, COMO HASTA AHORA

Nuevo orden para
los tipos de piel

EL URUGUAYO QUE LLEVA EL 2 x 4
A LOS PRINCIPALES ESCENARIOS
DEL MUNDO

RAÚL JAURENA

Un tanguero en Nueva York

GASTRONOMÍA
EL MANGO

La dulzura
que llegó
de la India



Salteado de pollo y mango

CHEF: MARIAN CAVIGLIA

(para cuatro personas)

INGREDIENTES

cuatro pechugas de pollo | cuatro papas grandes | un mango | dos tallos finos de cebolla de verdeo | dos cucharadas de vinagre balsámico | una cucharada de miel | una cucharada de salsa de soja | una cucharada de jengibre rallado | una cucharada de aceite de oliva | sal | pimienta

PREPARACIÓN

Pelar las papas, cortarlas como si fueran gajos y colocarlas en el horno hasta que queden bien doradas.

Cortar en cubitos las pechugas de pollo y colocarlas en un sartén con aceite de oliva, sal y pimienta. Una vez sellado, agregar el vinagre balsámico y dejar que éste se evapore. Luego, agregar la salsa de soja y la miel. Cocinar hasta que el pollo se torne de color marrón pero con cuidado de que no se seque.

Agregar los tallos de cebolla cortados, el jengibre y el mango cortado en cubitos. Es importante dejar estos tres ingredientes para el final para que conserven su frescura. Dejar unos minutos cuidando que el mango no pierda su color natural y colocar todo sobre un plato. Finalmente, agregar en un costado las papas cocidas.

