

# BROCHETAS DE POLLO ASIÁTICAS



## Propiedades terapéuticas

*Como verá el lector, la presencia de soja con sus efectos conocidos en la prevención de enfermedades cardiovasculares y la utilización de una carne como la del pollo, prácticamente exenta de grasa, garantizan los beneficios de este plato a los que se suma la miel. Otra cuestión es que el pollo pueda tener más o menos hormonas, cuestión que puede evitarse eligiendo uno de esos animalitos de corral.*

## Ingredientes

3 pechugas de pollo de corral <i>(tamaño mediano, no vamos a escatimar)</i>	Un poco de sésamo molido y tostado <i>(aquí lo conocemos como ajonjolí)</i>
60 ml de miel <i>de romero o de caña</i>	Un poco de cebollino
100 cc de salsa de soja	Sal y pimienta negra
Aceite de oliva	

1. Limpiamos las pechugas de la poca grasa que deberían tener y las cortamos en dados medianos, salpimentándolas y preparándolas en un bol de trabajo.
2. Batimos la soja y la miel y una vez bien mezcladas, las añadimos al bol dejando macerar toda la mezcla un par de horas.
3. Insertamos después los daditos de pollo en las brochetas, cubriéndolas con un poco de sésamo.
4. En un cazo reducimos la mezcla de la miel y la soja hasta que quede un líquido caramelizado y espeso.
5. Las brochetas pueden hacerse en una sartén antiadherente o en una "carmela". Si le gusta la carne no muy hecha, puede cubrirlas con un poco de papel de aluminio mientras se hacen en la sartén, evitando humo y acelerando el proceso de cocción.
6. Se disponen en un plato, se riegan ligeramente con la salsa ya reducida y con un poco más de sésamo.

El cebollino puede cortarse ligeramente y servirse como guarnición, los orientales lo consumen crudo en los crepes. Si le gusta algo más hecho puede aprovechar el cebollino para ensartarlo en las brochetas.