



POLLASTRE AMB LLIMA I LLAVORS DE SÈSAM

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de pit de pollastre
- 120 g de ceba
- 1 unitat de ou
- 25 g de llavors de sèsam torrades
- 40 g de oli d'oliva verge
- 120 g de llima
- 1 g de gelatina de llima
- 20 g de sucre
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Col·loca els filets de pollastre entre 2 fulles de film de cuina i colpeja'ls amb el corró perquè estiguen més tous i plans. Talla els filets en tiretes d'1 cm d'amplària. Salpebra'ls i reserva'ls. Pica la ceba en juliana.
- Calfa el wok a foc molt fort.
- Bat l'ou, passa-hi les tires de pollastre i després arrebossa-les amb les llavors de sèsam. Posa en el wok tres cullerades d'oli d'oliva verge extra i salta-hi les cebes durant un parell de minuts fins que s'ablanisquen.
- Incorpora-hi el pollastre arrebossat amb el sèsam i salta'l fins que estigui daurat. Reserva'l. Talla la



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 7.9 g	Grases 23.2 g
Kcal 381	Proteïnes 33.4 g

corfa de la llima en tires fines. En un bol, barreja-hi bé el sucre amb la corfa, el suc i la gelatina de llima fins a formar un almívar lleuger.

- Afig l'almívar al wok, deixant que la barreja bombollege una miqueta. Servix-ho en racions individuals i adorna-ho amb la ratlladura de llima.