



Chicken & Broccoli Stir-fry

Time needed: 25 minutes Servings: 4

INGREDIENTS

- ¼ cup soy sauce
- ½ cup water
- 1 teaspoon sugar
- 1 Tablespoon cornstarch
- 4 Tablespoons Canola oil
- 4 boneless, skinless, chicken thighs, cut into strips
- ½ onion, sliced
- 1 cup (4-6 small to medium) carrots, sliced
- 3 cloves garlic, sliced or minced
- 4 cups broccoli florets
- 4 leaves Kale, stemmed and cut into about 2 inch pieces

DIRECTIONS

1. Combine the soy sauce, water, sugar, and cornstarch in a small bowl and set aside.
2. Place a skillet or sauté pan over high heat. When it's hot, add the oil and the chicken in a single layer. Cook the chicken without turning for about 2 minutes to brown.
3. Turn and brown the other side.
4. Once the chicken browns add the onions and carrots and stir constantly until the onions are translucent (about 2 minutes). Add the garlic and continue stirring for about 30 seconds or until the garlic is very fragrant.
5. Add the broccoli, and kale and continue stir-frying for two more minutes or until as tender as you like it. Re-stir the soy sauce mixture and pour over the vegetables and chicken in the pan. Continue stirring until the sauce thickens (about 1 minute). Serve immediately.

Recipe by Chef Gilbert Rodriguez



This project is based upon work supported by U.S. Department of Agriculture, NIFA, FINI under award number 2017-70025-26683



VIVA FARMS



Salteado de pollo con brocoli

Tiempo Necesario: 25 minutos Porciones: 4

INGREDIENTES

- ¼ taza de salsa de soya
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 Cucharada de maizena
- 4 Cucharadas de aceite de canola
- 4 Muslos de pollo sin huesos, cortado en tiras pequeñas
- ½ Cebolla, cortada en rajadas delgadas
- 1 taza (4-6 chicas o medianas) Zanahorias, en rebanadas
- 3 dientes de ajo, rebanadas o picadas
- 4 tazas de brócoli en piezas pequeñas
- 4 Hojas de col rizado, quitados del tallo y cortados en piezas de 2 pulgadas

DIRECCIONES

1. Combine la salsa de soya, el agua, azúcar y la maizena en un recipiente y déjalo al lado. Ponga una sartén en fuego alto.
2. Una vez caliente agrega el aceite y el pollo en una sola capa. Cocine el pollo por 2 minutos sin voltear para dorar. Voltee el pollo para dorar el otro lado.
3. Una vez que el pollo esté dorado agregue la cebolla y las zanahorias y mezcle constantemente hasta que la cebolla se ponga traslúcida (aproximadamente 2 minutos).
4. Agregue el ajo y continúe mezclando por 30 segundos o hasta que el ajo se muy fragante.
5. Agregue el brócoli y el col y continúe mezclando por 2 minutos o hasta el punto de cocción que sea de su agrado. Mezcle la mezcla de soya y agregue sobre los vegetales y pollo en la sartén.
6. Continúe mezclando hasta que la salsa espese (aproximadamente 1 minuto). Sirva inmediatamente.

Receta por Chef Gilbert Rodriguez



Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. 2017-70025-26683.



VIVA FARMS