

GUISADO RAPIDO DE POLLO EJOTES

PARA 12 PORCIONES DE GUISADO (DE 1/4 DE TAZA)

PARA 12 PORCIONES DE ARROZ (DE 1/3 TAZA)

Arroz	1 pedacito de raíz de jengibre (como de 1 pulgada de largo)
1/2 taza de consomé de pollo enlatado	1 cebollita de tallo verde (opcional)
2 Cucharadas de salsa de soya	4 mitades de pechuga de pollo, deshuesadas y sin pellejo (como una libra en total)
1 1/2 cucharadita de maicena	2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de aceite de ajonjolí	Sal y pimienta al gusto
1/2 cucharadita de azúcar	1 Cucharada de semillas de ajonjolí (opcional)
1/2 libra de ejotes, frescos o congelados	

** El profesor/a y el padre de familia ayudante prepararán el guisado rápido y el arroz, mientras que los alumnos actuarán como asistentes de los jefes de cocina. La receta indica los pasos apropiados para los adultos y para los alumnos.

Hacer que los alumnos midan el arroz y el agua. El profesor/a y/o los adultos ayudantes prepararan el arroz de acuerdo a las instrucciones en el paquete o la cocinadora de arroz.

Hacer que los alumnos combinen bien el consome de pollo, la salsa de soya, la maicena, el aceite de ajonjolí y el azucar en un recipiente pequeño a que quede todo bien incorporado. Dejarlo a un lado.

Hacer que los alumnos laven y escurran los ejotes en una coladera. Enseñarles como limpiarlos, quitarles los hilos y los tallos y partarlos en pedazos como de 1 pulgada de largo.

El profesor/a o el padre de familia ayudante pelara y cortara el pedazo de raíz de jengibre de aproximadamente 1 pulgada de diametro y de 1/4 de pulgada de grueso. La picara finamente. Si se usa la cebollita de tallo verde rebanarla finamente.

El profesor/a y/o el padre de familia ayudante cortara las pechugas de pollo previamente lavadas, en pedazos de aproximadamente 3/4 de pulgada.

El profesor/a y/o el padre de familia ayudante calentara el aceite en un sarten grande o en un "wok". Cuando el aceite se caliente, aproximadamente 15 segundos, agregara los ejotes agitandolos ligeramente con una cuchara a que queden de color brillante, como 1 minuto. Se agregara el pollo y se seguira moviendolo ligeramente a que quede opaco y bien cocido, pero jugoso, aproximadamente 3 minutos.

Se agregara la mezcla de pollo y se seguira revolviendo ligeramente a que la salsa espese un poco; aproximadamente 30 segundos. Sazonarse con sal y pimienta al gusto. Quitarse del fuego. Rociarse con rebanadas de cebollita de tallo verde y/o con semillas de ajonjolí, si así se sea. Se sirve sobre el arroz.
