

Pollo Envuelto en Lechuga

Una cucharada de aceite de oliva

Una libra de pollo molido, o tofu

Dos dientes de ajo, picado

Una media cebolla, picada

Una media copa de salsa hoisin

Dos cucharadas de salsa de soya

Una cucharada de vinagre de vino de arroz

Una cucharada de semilla de sésamo (opcional)

Dos cebollas verdes, finamente picadas (opcional)

Una cabeza de lechuga (romana, o alguna con hojas grandes)

*Nota: Si no tienes salsa hoisin a mano, puedes agregar 1-2 cucharadas adicionales de salsa de soya y 1 cucharada de azúcar morena o miel! También puede usar salsa teriyaki como sustituto de salsa hoisin, si prefiere.

Direcciones:

Para esta receta, puede usar pollo, tofu, o su proteína preferida. Primero, corte una cabeza de lechuga y lávela. Estas sirven como una tortilla. Caliente una cucharada de aceite de oliva y una libra de su proteína en un sartén de calor mediano. Añada el ajo y la cebolla y cocine para dos o tres minutos. Asegure que el pollo o tofu esté desmenuzado y vacíe la grasa extra. Añada la salsa de soya, el vinagre de vino de arroz, la salsa hoisin, y cocine para cinco minutos más, hasta las cebollas han hecho claras. Para servir, ponga el pollo o tofu al centro de la hoja de lechuga, en el estilo de un taco. Si quiere, adórnelo con cebollas verdes y semilla de sésamo. ¡Disfrute!