

Enciam farcit amb pollastre estil oriental

L'enciam és un dels ingredients bàsics de les amanides, plats estrelles a l'estiu. Tan fa amb què ho barregem que sempre és una bona opció d'àpat lleuger i refrescant. No obstant, al ser un plat tant senzill poques vegades ens hem preguntat que ens aporta l'enciam?

L'enciam és una de les verdures més lleugeres. Només té 18 Kcal per 100g que provenen bàsicament dels hidrats de carboni i una mica de proteïna. Té una gran quantitat d'aigua i amb ella una riquesa en minerals important. Especial menció al potassi, un mineral diürètic que ens ajuda a perdre líquids. Per tant, ja podem desterrar el mite de que l'enciam no va bé pels líquids. També ens aporta calci, magnesi i vitamina A com a destacats.

- Recepta d'enciam farcit amb pollastre estil oriental:

Necessitem:

- 2 fulles grans d'enciam
- 200 g de pollastre
- 1 alvocat
- Salsa de soja
- Llavors de sèsam
- Suc d'una llimona, all i gíngebre.



Com ho fem:

- 1) Tallar el pollastre a daus i barrejar amb el suc de la llimona, l'all i el gíngebre i deixar-lo reposar al menys 30 minuts.
- 2) Cuinar el pollastre a una paella i afegir la salsa de soja a mitja cocció i acabar de cuinar procurant que es barregi bé la salsa amb el pollastre.
- 3) Afegir els daus de pollastre sobre les fulles d'enciam i afegir l'alvocat tallat a daus.