

Recetas con mantequilla de maní



Ensalada de pollo tailandés

Necesitarás:

- | | |
|---|--|
| 1/4 taza de mantequilla de maní cremosa | 1/4 taza de salsa de soja reducida en sodio |
| 2 cucharadas de azúcar morena empacada | 2 cucharadas de sésamo o aceite vegetal |
| 2 cucharadas de vinagre de arroz | 1 cucharadita de jengibre molido |
| pizca de pimienta roja molido | 1 diente de ajo, finamente picado |
| 3 libras de pollo asado | 4 tazas de lechuga rallada |
| 1/2 taza de perejil italiano fresco picado | 1/2 taza de maní tostado seco |
| 8 cebollas verdes medianas, cortadas en rodajas finas | 1 paquete (6 onzas) de fideos anchos chow mein |

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes de la salsa con un batidor de alambre hasta que quede suave.
2. Retire el pollo de los huesos y córtelo en trozos del tamaño de un bocado, aproximadamente 3 tazas.
3. En un tazón grande, mezcle la lechuga, el pollo, el perejil y las cebollas. Coloque la mezcla en un plato grande para servir.
 - Coloque los fideos alrededor del borde del plato. Espolvorea los cacahuets sobre la mezcla de lechuga. Rocíe la salsa sobre la ensalada.

Ensalada de mantequilla de maní y manzana

Necesitarás:

- | | |
|---|--|
| 1/4 taza de mantequilla de maní cremosa | 6 onzas de yogur de vainilla sin grasa |
| 6 onzas de jugo de piña | 1 cucharada de mayonesa |
| 4 manzanas grandes | 1/3 taza de pasas doradas |
| 1/4 taza de cacahuets tostados secos, picados gruesos | |

Instrucciones:

1. En un tazón grande, bate el yogur, la mantequilla de maní, el jugo de piña y la mayonesa.
2. Manzanas de núcleo y cubo. Mezcle las manzanas y las pasas en el aderezo hasta que estén completamente cubiertas.
3. Decorar con nueces picadas antes de servir.

Pollo con mantequilla de maní

Necesitarás:

1/4 taza de mantequilla de maní	1 1/2 libra de pechugas de pollo picadas en trozos del tamaño de un bocado
3 cucharadas de almidón de maíz	1/4 taza de salsa Hoisin o salsa teriyaki
3 cucharadas de salsa de soja	1 diente de ajo, picado
1/2 taza de agua	1 cucharadita de aceite de sésamo
2 cucharadas de aceite para freír	

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, agregue el pollo y la maicena y mezcle hasta que esté cubierto.
2. En un tazón, bata la mantequilla de maní, la salsa hoisin, la salsa de soja, el aceite de sésamo, ajo picado y agua.
3. Agregue el aceite en una sartén antiadherente y colóquelo a fuego medio.
4. Una vez caliente, agregue el pollo y cocine durante 5-6 minutos hasta que ya no esté rosado.
5. Agregue la salsa y mezcle hasta que el pollo esté cubierto. Cocine durante 4-5 minutos hasta que la salsa haya espesado.
6. Retirar del fuego y espolvorear con semillas de sésamo y cebollas verdes.

Peanut Butter Bread

Necesitarás:

3/4 taza de mantequilla de maní cremosa o crujiente	2/3 taza de miel
2 huevos	1 taza de suero de leche
1 3/4 taza de harina	1 1/4 cucharadita de levadura en polvo
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio	1/2 cucharadita de sal
1/2 taza de maní picado, opcional	

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 325 grados. Engrase una sartén para pan de 9 x 5 pulgadas con aerosol para cocinar.
2. En un tazón grande, combine la mantequilla de maní y la miel.
3. Agregue los huevos y el suero de leche, revolviendo para combinar completamente. En otro bol, combina los ingredientes secos.
4. Mezcle los ingredientes secos en la mezcla de mantequilla de maní y revuelva hasta que estén combinados. No mezcle demasiado.
5. Vierta o vierta la masa en la sartén preparada. Si usa cacahuetes, esparca encima de la masa.
6. Hornear a 325 grados durante unos 50 - 60 minutos, hasta que se inserte un palillo en el centro de El pan sale limpio.
7. Enfriar en la rejilla durante unos 10 minutos y sacar de la sartén. Fresco.
8. Sustituto del suero de leche:
Mezcle 1 cucharada de vinagre con 1 taza de leche y deje reposar durante unos 10 minutos.
9. Sustituto de la miel:
Use jarabe de maíz ligero.

Sopa de maní africana

Necesitarás:

- | | |
|--|---|
| 2/3 - 1 taza de mantequilla de maní crujiente | 2 cucharadas de aceite de oliva |
| 2 cebollas medianas, picadas | 2 pimientos rojos grandes, picados |
| 8 tazas de caldo de verduras o caldo | 4 dientes de ajo, picados |
| 1 lata (28 oz.) de tomates triturados, con líquido | 1 cucharadita de pimienta molida, al gusto |
| 1 taza de arroz crudo | 1 cucharadita de chile en polvo, al gusto, opcional |

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue los pimientos y las cebollas.
2. Cocine y revuelva hasta que estén tiernos. Agregue el ajo y cocine hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
3. Agregue el caldo de verduras, los tomates, el pimiento y el chile en polvo.
4. Reduzca a fuego lento y cocine a fuego lento, sin tapar, durante 30 minutos.
 - Stir in rice; cover and simmer until rice is tender, about 15 minutes.
 - Stir in peanut butter until well blended. Serve.

Barras de mantequilla de maní

Necesitarás:

- | | |
|--|--|
| 1 1/2 taza de mantequilla de maní | 1 1/2 taza de galletas Graham trituradas |
| 2 barras de margarina, derretida | 3 1/2 tazas de azúcar en polvo |
| 1 bolsa (12 oz.) de chispas de chocolate | |

Instrucciones:

1. Mezcle la mantequilla de maní, las galletas graham trituradas, la margarina derretida y el azúcar en polvo.
2. Presione la mezcla en una sartén de 9 x 13 pulgadas. Derretir 12 oz. Paquete de chispas de chocolate.
3. Extienda las chispas de chocolate derretido sobre la mezcla triturada de galletas graham.
4. Antes de cortar, refrigerar durante 1 hora o hasta que el brillo deje la cobertura de chocolate.
5. Mantener refrigerado.