

Arroz frito con pollo estilo chaulafán

con verduras salteadas, cilantro y chili en escamas

Fácil y rápido **Picante opcional** • Cocíname primero • Huevos no incluidos

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

14



Zanahoria



Cebolla



Pechuga de pollo troceada



Jengibre



Arroz basmati



Cilantro



Salsa de soja



Chili en escamas



Comino en polvo



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Rallador, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, pelador, espátula.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------|------------|------------|
| Zanahoria | 1 unidad | 2 unidades |
| Cebolla | ½ unidad | 1 unidad |
| Pechuga de pollo troceada* | 250 gramos | 500 gramos |
| Jengibre | ½ unidad | 1 unidad |
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Cilantro* | ½ unidad | 1 unidad |
| Salsa de soja 11) 13) | 2 sobres | 4 sobres |
| Chili en escamas | 1 sobre | 2 sobres |
| Comino en polvo | ½ sobre | 1 sobre |
| Huevo | 1 unidad | 2 unidades |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua | 320 ml | 640 ml |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 421 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2707/ 647 | 643/ 154 |
| Grasas (g) | 1,7 | 0,4 |
| de las cuales saturadas (g) | 0,4 | 0,1 |
| Carbohidratos (g) | 72,6 | 17,2 |
| de los cuales azúcares (g) | 7,1 | 1,7 |
| Proteínas (g) | 36,2 | 8,6 |
| Sal (g) | 3,7 | 0,9 |

Alérgenos

11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1



Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.

3



Cocina las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre** y cocina 1-2 min a fuego medio. Añade la **cebolla** y la **zanahoria** y cocina 6-7 min. Luego, aparta las **verduras** hacia los bordes de la sartén y agrega un chorrito de **aceite** en el centro. Agrega el **huevo** (ver cantidad en ingredientes) y cocina por unos segundos, hasta que cuaje. Luego, remueve con ayuda de una espátula.

2



Cocina el pollo y prepara las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimiento** y cocina 5-6 min, hasta que esté cocinado en el interior. Retira y reserva. Pela y corta la mitad de la **cebolla** (doble para 4p) en cubitos pequeños. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela y ralla la **zanahoria**.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4



Emplata y disfruta

Deshoja y pica finamente la mitad del **cilantro** (doble para 4p). Agrega a la sartén el **arroz basmati**, la **salsa de soja**, la mitad del **comino** (doble para 4p), el **pollo** y el **cilantro** picado. Retira del fuego y remueve bien, hasta que todos los ingredientes queden bien integrados. Sirve el **chaulafán de pollo** en platos hondos y espolvorea **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!