



Arroz 7 delicias con pollo salteado con bacon, verduras y aliño asiático

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos
Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

2



Pechuga de pollo troceada



Arroz basmati



Zanahoria



Bacon a tiras



Maíz dulce



Salsa hoisin



Salsa de soja



Cebolla



Ajo tierno

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, huevo.

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.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Bacon a tiras*	100 gramos	200 gramos
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Salsa hoisin 3) 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Huevo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	550 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3695/ 883	672/ 161
Grasas (g)	18,0	3,3
de las cuales saturadas (g)	6,0	1,1
Carbohidratos (g)	87,6	15,9
de los cuales azúcares (g)	17,1	3,1
Proteínas (g)	44,8	8,1
Sal (g)	3,6	0,7

Alérgenos

3) Sésamo 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.



Cocina 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.



Saltea las verduras

En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega la parte blanca del **ajo tierno** y cocina 1 min. Añade la **cebolla** y saltea junto 2-3. Luego, agrega la **zanahoria** rallada y saltea a fuego medio-alto 2-4 min más, sin dejar de remover.



Prepara los ingredientes

Pela y ralla la **zanahoria**. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Escurre el **maíz** con ayuda de un colador. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado.



Agrega el huevo

Aparta los **ingredientes** hacia los bordes de la sartén y agrega un chorrito de **aceite** en el centro. Añade el **huevo** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 30 segundos. Luego, remueve con ayuda de una espátula, de forma que el **huevo** se integre con las **verduras**.



Saltea el bacon y el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, añade las **pechugas de pollo troceadas**, **salpimentada** y cocina 2-3 min. Luego, agrega el **bacon** y cocina 3-4 min, hasta que se dore y el **pollo** esté bien cocinado. Retira de la sartén cuando esté listo.

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



Combina y emplata

Agrega a la sartén la **salsa hoisin**, la **salsa de soja**, el **maíz**, el **bacon**, el **pollo** y el **arroz cocido**. **Salpimentada** y saltea todo junto durante 1-2 min, mientras remueves. Sirve el **arroz 7 delicias** en platos y espolvorea encima la parte verde del **ajo tierno**.

¡Que aproveche!