



# Arroz chaufa con calamar gigante salteado con verduras y ajo tierno

Familia <650 calorías Fácil y rápido • Huevos no incluidos

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

6



Pimiento



Cebolla



Ajo tierno



Aceite de sésamo



Jengibre



Salsa de soja



Arroz basmati



Aros de pota

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, rallador fino, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Aceite de sésamo <b>3)</b>	1 sobre	2 sobres
Jengibre	¼ unidad	½ unidad
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	2 sobres	4 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Aros de pota* <b>6)</b>	200 gramos	400 gramos
Agua	320 ml	640 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Huevo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	420 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2452/ 583	584/ 140
Grasas (g)	8,1	1,9
de las cuales saturadas (g)	1,2	0,3
Carbohidratos (g)	68,2	16,2
de los cuales azúcares (g)	6,5	1,5
Proteínas (g)	19,7	4,7
Sal (g)	4,7	1,1

## Alérgenos

**3)** Sésamo **6)** Moluscos **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), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición. 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.



## Cocina las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo**, el **jengibre** y la parte blanca del **ajo tierno**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min, hasta que se dore. Agrega la **cebolla** y el **pimiento** y saltea a fuego medio-alto durante 4-5 min, removiendo regularmente, hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse. Mientras tanto, en un bol pequeño, casca el **huevo** (ver cantidad en ingredientes).



## Prepara los ingredientes

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. 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. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla ¼ del **jengibre** (doble para 4p).



## Agrega el arroz y la pota

En la sartén, agrega el **arroz basmati** cocido, la **pota** salteada, la **salsa de soja** y el **aceite de sésamo** y saltea a fuego medio durante 3-4 min. Aparta los ingredientes hacia los bordes de la sartén y agrega un chorrito de **aceite** en el centro. Añade el **huevo** y cocina 30 segundos. Luego, remueve con ayuda de una espátula, de forma que el **huevo** se integre con el **arroz** y las **verduras**.



## Saltea la pota

Divide los **aros de pota** (calamar gigante) por la mitad, de forma que queden dos tiras. En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, saltea la **pota** durante 3-4 min, removiendo regularmente. Retira de la sartén y reserva.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



## Emplata y disfruta

Sirve el **arroz estilo chaufa** con **pota** en platos y espolvorea la parte verde del **ajo tierno** al gusto sobre el plato.

## ¡Que aproveche!