

# Pollo teriyaki con judías verdes con arroz basmati y semillas de sésamo

Familia <650 calorías Fácil y rápido Picante opcional • Cocíname primero  
Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

3



Arroz basmati



Semillas de  
sésamo blancas



Muslos de pollo  
troceados



Cebolla



Judías verdes



Ajo tierno



Salsa teriyaki



Chili en escamas

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	8 gramos	15 gramos
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Judías verdes	50 gramos	100 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa teriyaki <b>11) 13)</b>	2 sobres	4 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	377 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2628/ 628	697/ 167
Grasas (g)	10,7	2,8
de las cuales saturadas (g)	1,7	0,5
Carbohidratos (g)	89,1	23,6
de los cuales azúcares (g)	23,5	6,2
Proteínas (g)	32,9	8,7
Sal (g)	5,4	1,4

## 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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

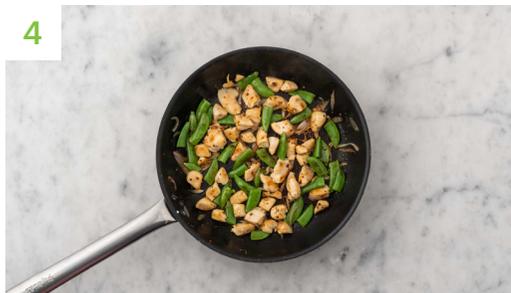
¡Recíclame!



### Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. 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.



### Agrega las verduras

Cuando el **pollo** esté dorado, agrega la **cebolla** y las **judías verdes** a la sartén y cocina 5-7 min, hasta que se hayan ablandado.



### Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Retira las puntas de la mitad de las **judías verdes** (doble para 4p) y córtalas en tercios. 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.



### Cocina con la salsa teriyaki

Agrega la **salsa teriyaki** a la sartén junto con el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego medio-bajo 3-4 min, hasta que la **salsa** espese. **Salpimenta** al gusto. Agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p). Reserva fuera del fuego.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrillo de agua si prefieres la salsa menos espesa.



### Cocina el pollo

En una sartén, agrega un chorrillo de **aceite** junto con el **ajo** y la parte blanca del **ajo tierno**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimenta** y cocina 3-5 min, hasta que se doren.

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



### Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en platos y cubre con el **pollo teriyaki** con **judías verdes**. Espolvorea la parte verde del **ajo tierno** y **chili en escamas** al gusto.

## ¡Que aproveche!