



Pollo rebozado con salsa casera de limón acompañado de arroz basmati

Familia • Huevos no incluidos • Cocíname primero
Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

2



Pechuga de pollo



Salsa de soja



Limón



Arroz basmati



Cebolla



Caldo de pollo

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, harina, azúcar, huevo, aceite para freír.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, plato hondo, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, papel de cocina, bol pequeño, espátula, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Limón	1 unidad	2 unidades
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml
Harina para la salsa	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Huevo	1 unidad	2 unidades
Harina	3 cucharadas	6 cucharadas
Aceite para freír	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	461 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3904/ 933	848/ 203
Grasas (g)	76,4	16,6
de las cuales saturadas (g)	10,2	2,2
Carbohidratos (g)	67,7	14,7
de los cuales azúcares (g)	5,3	1,2
Proteínas (g)	34,6	7,5
Sal (g)	2,9	0,6

Alérgenos

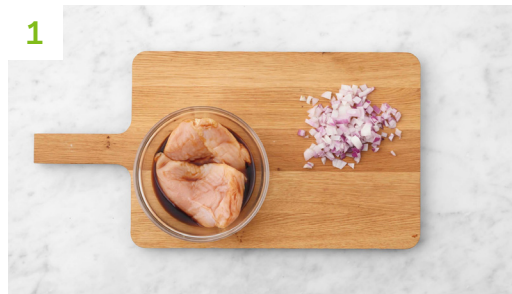
11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

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.

♻️ ¡Recíclame!



1 Marina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un bol, coloca las **pechugas de pollo** y agrega la **salsa de soja**. Deja marinar en la nevera hasta el paso 4. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños.

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



4 Reboza el pollo

Calienta una sartén a fuego medio, luego, agrega la mezcla de **harina** y zumo de **limón** junto al **limón** cortado en láminas. Lleva a ebullición y cocina 2 min, removiendo con una espátula, hasta que espese. Luego, retira y reserva en un bol. Agrega la **ralladura de limón** y mezcla. En un plato hondo, añade el **huevo** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y mezcla con varillas. Luego, agrega las **pechugas de pollo** y cúbreelas con la mezcla.



2 Cocina el arroz

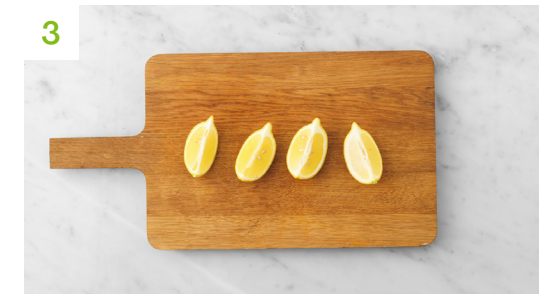
En un cazo, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio y cocina la **cebolla** 2-3 min. Luego, añade el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de pollo** en polvo, el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y 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.



5 Fríe el pollo

Lava la sartén. Luego, agrega el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes) y calienta a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega el **pollo rebozado** y cocina 2-3 min por lado, hasta que esté dorado por fuera y cocinado en el interior. Cuando esté listo, reserva el **pollo** en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.



3 Prepara la salsa

Ralla la piel del **limón** y córtalo en 4 gajos. En un bol pequeño, exprime el zumo de 3 gajos de **limón** (doble para 4p) y agrega la **harina para la salsa**, el **azúcar** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de los tres). Agrega **sal** al gusto y mezcla con varillas. Corta los gajos de **limón** restantes en rodajas finas.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y coloca el **pollo rebozado** al otro lado. Cubre el **pollo** con la **salsa de limón**.

¡Que aproveche!