



Arroz chaufa con calamar gigante salteado con pimiento y cebolla

Familia <650 calorías Fácil y rápido • Huevos no incluidos

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

6



Arroz basmati



Aros de pota



Pimiento



Cebolla



Aceite de sésamo



Jengibre



Salsa de soja

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, bol pequeño, espátula, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Aros de pota* 6)	200 gramos	400 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Jengibre	¼ unidad	½ unidad
Salsa de soja 11) 13)	2 sobres	4 sobres
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	405 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2435 / 582	601 / 144
Grasas (g)	8,0	2,0
de las cuales saturadas (g)	1,2	0,3
Carbohidratos (g)	67,8	16,7
de los cuales azúcares (g)	6,1	1,5
Proteínas (g)	19,4	4,8
Sal (g)	4,7	1,2

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.

¡Recíclame!



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (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 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** junto al **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. 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. **Salpimienta**. Mientras tanto, en un bol pequeño, casca el **huevo** (ver cantidad en ingredientes).



Prepara los ingredientes

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en tiras finas de 0,5 cm de grosor. 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 y la **salsa de soja** y saltea a fuego medio durante 3-4 min, removiendo frecuentemente. Luego, 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

Corta 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. **Salpimienta**, retira de la sartén y reserva.

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



Emplata y disfruta

Finalmente, agrega a la sartén el **aceite de sésamo** y remueve para integrar. Sirve el **arroz chaufa** con **pota** salteada en platos.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

