

Pollo teriyaki con verduras salteadas con arroz basmati y semillas de sésamo

Familia <650 calorías Fácil y rápido Picante opcional • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

3



Arroz basmati



Semillas de
sésamo blancas



Cebolla



Judías verdes



Ajo tierno



Salsa teriyaki



Chili en escamas



Muslos de pollo
deshuesados

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Ajo tierno*	1 unidad	2 unidades
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Ajo	2 unidades	4 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	387 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2607/ 623	674/ 161
Grasas (g)	9,4	2,4
de las cuales saturadas (g)	1,9	0,5
Carbohidratos (g)	78,6	20,3
de los cuales azúcares (g)	13,5	3,5
Proteínas (g)	35,0	9,0
Sal (g)	2,9	0,7

Alérgenos

3) Sésamo 11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

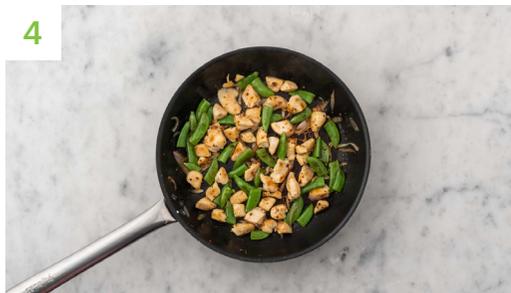
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Cocina a fuego medio 1-2 min. Añade el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min. Luego, remueve y reserva 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, removiendo frecuentemente, hasta que se hayan ablandado.



Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Retira las puntas de las **judías verdes** 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. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) y tuéstalas 2-3 min, removiendo. Retira y reserva.



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. **Salpimienta** al gusto. Agrega las **semillas de sésamo** tostadas y remueve para integrar.

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



Cocina el pollo

Corta los **muslos de pollo** en trozos de 2-3 cm. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante y la parte blanca del **ajo tierno**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 3-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore.

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!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

