



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

Familia <650 calorías Fácil y rápido Picante opcional

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min



3



Arroz basmati



Muslos de pollo troceados



Semillas de sésamo blancas



Cebolla



Salsa teriyaki



Pimiento verde italiano



Pimiento



Chili en escamas

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
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
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	440 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2414/ 577	549/ 131
Grasas (g)	8,9	2,0
de las cuales saturadas (g)	1,7	0,4
Carbohidratos (g)	104	23,7
de los cuales azúcares (g)	16,8	3,8
Proteínas (g)	32,1	7,3
Sal (g)	2,8	0,6

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.

¡Recíclame!



Cuece el arroz

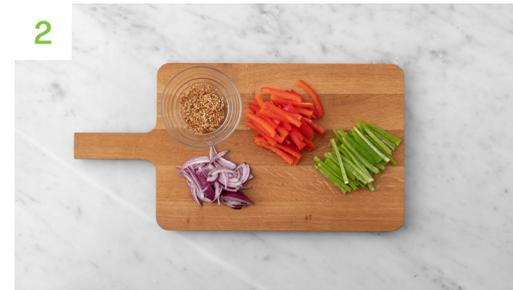
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar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



Saltea las verduras

Cuando el **pollo** esté dorado, agrega a la sartén la **cebolla** y el **pimiento** junto a una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, hasta que las **verduras** se hayan ablandado un poco y el **pollo** esté bien cocinado en el interior.



Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta los **pimientos** por la mitad y quítales las semillas. Luego, córtalos en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva.

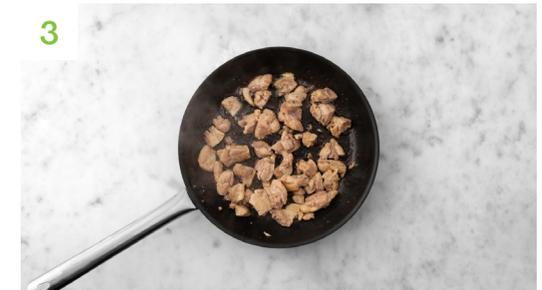
CONSEJO: Ten cuidado al cocinar las semillas, se queman con facilidad.



Agrega la salsa

En la sartén, agrega la **salsa teriyaki** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Cocina 3-4 min a fuego medio, hasta que la **salsa** espese. Agrega la mitad de las **semillas de sésamo** tostadas. Prueba y **salpimienta** al gusto.

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



Cocina el pollo

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimienta** y cocina 3-4 min, hasta que estén dorados.

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 **pimiento**. Espolvorea con las **semillas de sésamo** tostadas restantes y **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

