



# Pollo con costra de sésamo

con verduras asadas en salsa de miel y soja y arroz basmati

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

7



Arroz basmati



Calabacín



Semillas de sésamo blancas



Pechuga de pollo



Panko



Salsa de soja



Pimiento



Miel



Caldo vegetal



Sriracha

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



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, papel de cocina, plato, plato hondo.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	15 gramos	30 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Panko <b>13)</b>	25 gramos	50 gramos
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Sriracha	½ sobre	1 sobre
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Huevo	1 unidad	2 unidades
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	592 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4402/ 1052	744/ 178
Grasas (g)	81,1	13,7
de las cuales saturadas (g)	10,8	1,8
Carbohidratos (g)	83,8	14,2
de los cuales azúcares (g)	13,5	2,3
Proteínas (g)	39,3	6,6
Sal (g)	3,3	0,6

## Alérgenos

**3)** Sésamo **10)** Apio **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!



## Hornea las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **calabacín** por la mitad a lo largo. Corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **pimiento** por la mitad, luego, en tiras de 0,5 cm de grosor. Coloca las **verduras** en una bandeja de horno con papel de horno y mezcla con un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Hornea 20-25 min, dando la vuelta a mitad de cocción.



## Fríe el pollo

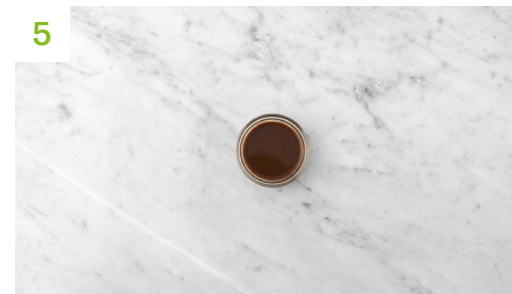
En una sartén, calienta a fuego medio el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Cuando esté caliente, fríe el **pollo** rebozado durante 4-5 min, hasta que esté dorado y cocinado en el interior. Reserva el **pollo frito** en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.



## Cocina el arroz

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un cazo, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Cocina 1-2 min, hasta que se dore. Agrega el **arroz**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal**. Lleva a ebullición y, cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Cocina 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** 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.



## Combina las verduras con la salsa

En un bol, mezcla la **salsa de soja**, la **miel** y la mitad de la **sriracha** (doble para 4p). Cuando las **verduras** asadas estén listas, sácalas del horno y agrega encima la mezcla de **soja y miel**. Mezcla para que queden aderezadas.

**CONSEJO:** No agregues sriracha si prefieres que el plato no pique.



## Reboza el pollo

Seca el **pollo** y **salpimenta**. En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes). En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). En otro plato, mezcla las **semillas de sésamo** y el **panko**. Luego, enharina el **pollo** y, a continuación, agrégalo al plato del **huevo** y cúbrelo. Por último, rebózalo en **panko** con **semillas de sésamo**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



## Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en una mitad de los platos y las **verduras** con **salsa de soja y miel** en la otra mitad. Coloca sobre el **arroz** el **pollo con costra de sésamo**.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

