

Baos tailandeses de pollo con mayonesa de soja

con verduras encurtidas y cacahuetes picados

Rápido • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

21



Pechuga de pollo troceada



Pan bao



Mayonesa



Salsa de soja



Pepino



Jengibre



Zanahoria



Cacahuets salados



Cogollos de lechuga

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Rallador, bol grande, bol mediano, sartén, pelador, ensaladera, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Pan bao 13 15)	6 unidades	12 unidades
Mayonesa 8 9)	3 sobres	6 sobres
Salsa de soja 11 13)	1 sobre	2 sobres
Pepino	1 unidad	2 unidades
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre para encurtir	3 cucharadas	6 cucharadas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

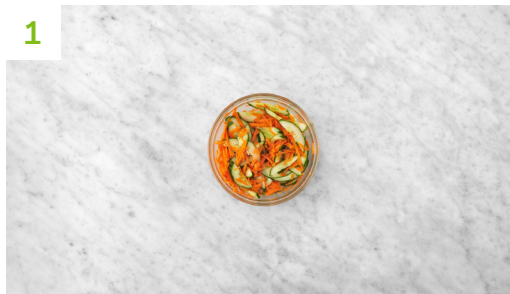
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	670 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3669/ 877	548/ 131
Grasas (g)	19,2	2,9
de las cuales saturadas (g)	3,6	0,5
Carbohidratos (g)	87,1	13
de los cuales azúcares (g)	15,5	2,3
Proteínas (g)	44,5	6,6
Sal (g)	2,9	0,4

Alérgenos

1) Cacahuets **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

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



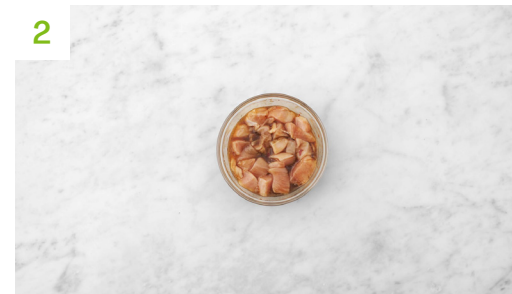
Encurte las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Retira las semillas y corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela y ralla la **zanahoria**. En un bol, agrega la **zanahoria**, el **pepino**, el **vinagre para encurtir** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla bien y deja reposar hasta el emplatado.



Cocina los baos

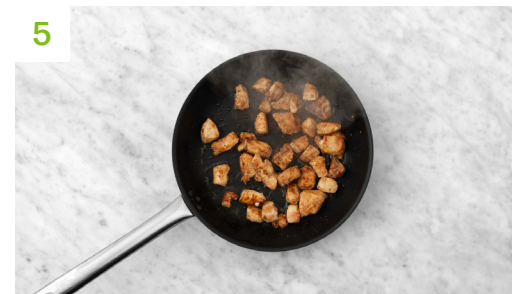
Calienta los **panes bao** en el microondas entre 40 y 60 segundos a máxima potencia, hasta que queden tiernos y esponjosos. Si no tienes microondas, puedes calentarlos por unos minutos en el horno.



Marina el pollo

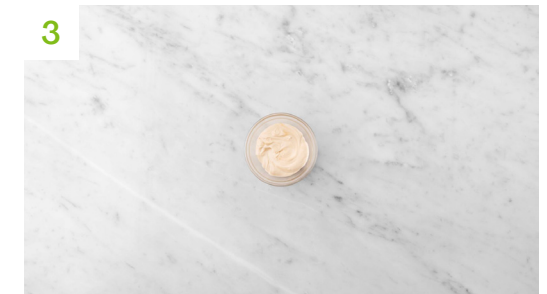
Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En un bol grande, agrega el **pollo**, el **jengibre**, el **ajo**, la mitad de la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien. Cubre el bol y reserva en la nevera hasta el paso 5.

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



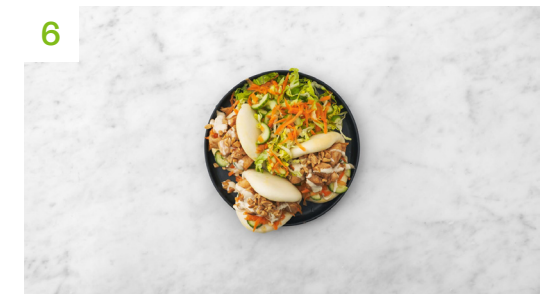
Cocina el pollo

En una ensaladera, agrega la **lechuga** y agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve para que quede bien aderezada. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo** y el **marinado**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.



Prepara los ingredientes

Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo, luego, apoya la parte plana y corta en tiras finas. Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuets** en su propia bolsa para picarlos. En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa** y la **salsa de soja** restante.

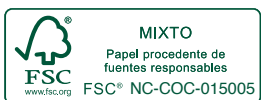


Emplata y disfruta

En el interior de los **baos**, agrega las **verduras** encurtidas, previamente escurridas, y el **pollo marinado**. Luego, añade la **mayonesa de soja** y los **cacahuets** picados. Sirve los **baos de pollo** en platos y acompaña con la **ensalada**. Añade los **encurtidos** restantes sobre la **ensalada**, previamente escurridos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

