

Arroz 5 delicias con pollo salteado con verduras y aliño asiático

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos

7



Pechuga de pollo troceada



Arroz basmati



Zanahoria



Maíz dulce



Salsa hoisin



Salsa de soja



Cebolla



Mayonesa

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 35 mins



El arroz frito es un plato habitual de la cocina oriental y estamos seguros de que en algún momento has probado el famoso arroz 3 delicias, aunque quizá te haya parecido menos delicioso de lo que esperabas. Si eres una de esas personas, atrévete a probar nuestro arroz 5 delicias, en el que combinamos 5 ingredientes y los aderezamos con salsas asiáticas en busca de un plato más completo si cabe.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Rallador, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, pelador, bol pequeño, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Salsa hoisin 3) 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Agua	320 ml	640 ml
Huevo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	483 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3222/	668/
Grasas (g)	9,5	2,0
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,3
Carbohidratos (g)	85,3	17,7
de los cuales azúcares (g)	15,5	3,2
Proteínas (g)	36,9	7,6
Sal (g)	2,9	0,6

Allergens

3) Sésamo **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡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) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. 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

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente. Luego, añade la **zanahoria** rallada y saltea a fuego medio-alto 3-4 min más, sin dejar de remover. En un bol pequeño, casca el **huevo** (ver cantidad en ingredientes).



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, añade las **pechugas de pollo troceadas**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, hasta que se dore. Retira de la sartén cuando esté listo.

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



Agrega el huevo

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 las **verduras**.



Prepara los ingredientes

Mientras el **pollo** se cocina, pela y ralla la **zanahoria**. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Escurre el **maíz dulce**.



Combina y emplata

En la sartén, agrega la mitad de la **salsa hoisin**, la **salsa de soja**, el **maíz**, el **pollo** y el **arroz** cocido. **Salpimenta** y saltea todo junto 1-2 min, removiendo para integrar. En un bol, mezcla la **salsa hoisin** restante, la **mayonesa** y un chorrito de **agua**. Sirve el **arroz 5 delicias** con **pollo** en platos y decora con la **mayonesa de hoisin**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

