

Baos tailandeses de pollo con mayonesa de soja con verduras encurtidas y cacahuetes picados

Rápido • Cocíname primero

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.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



¿Conocías los panes bao? Su textura se debe a la combinación de ingredientes como harina de trigo, levadura y agua, junto con la técnica de cocción al vapor. La levadura fermenta la masa, creando burbujas de gas que hacen que el pan se expanda durante el vaporizado, resultando en una textura ligera y esponjosa.

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, 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

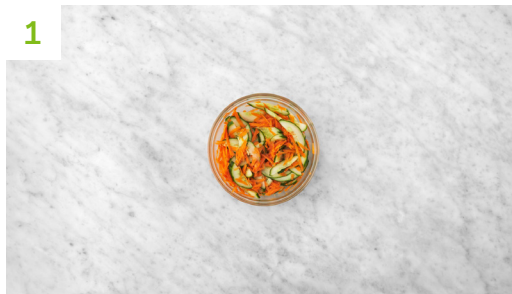
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	670 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3699/	552/
Grasas (g)	40,4	6,0
de las cuales saturadas (g)	6,7	1,0
Carbohidratos (g)	90,4	13,5
de los cuales azúcares (g)	17,6	2,6
Proteínas (g)	45,4	6,8
Sal (g)	5,3	0,8

Allergens

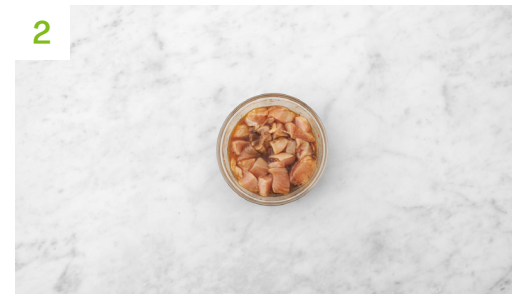
1) Cacahuets **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

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



1 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.

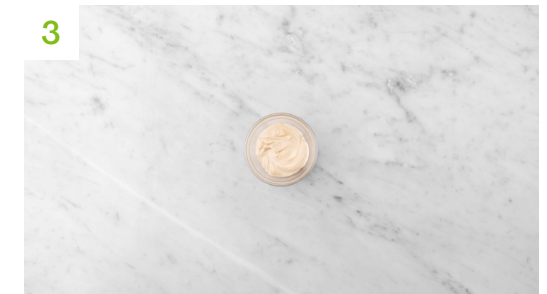


2 Marina el pollo

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.

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



3 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.

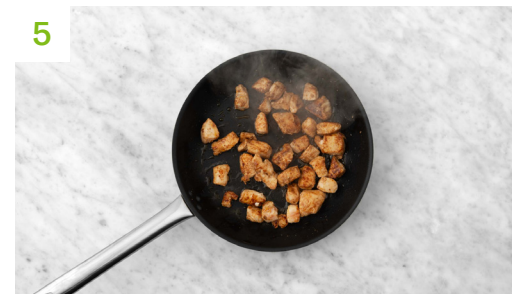
SABÍAS QUE: Al contrario de lo que se generalmente se cree, los cacahuets no son frutos secos, sino legumbres, dado que crecen dentro de una vaina.



4 Cocina los baos

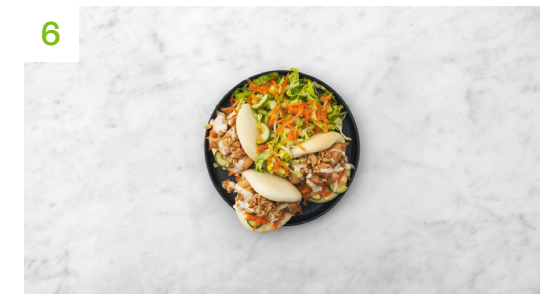
Coloca los **panes bao** en un plato, sin que se toquen entre ellos, y calienta en el microondas entre 40 y 60 segundos a máxima potencia, hasta que queden tiernos y esponjosos. Si no tienes microondas, puedes calentar los **panes bao** en el horno.

CONSEJO: Abre ligeramente y con cuidado los baos para que no se rompan.



5 Cocina el pollo

En una ensaladera, agrega la **lechuga** junto a 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.



6 Emplata y disfruta

Escurre las **verduras** encurtidas. En el interior de los **baos**, agrega las **verduras** encurtidas 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**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

