

Pollo crujiente asiático con sésamo

sobre arroz jazmín con pimiento salteado

Picante • Cocíname primero • Huevos no incluidos

1



Arroz jazmín



Pechuga de pollo troceada



Pimentón ahumado



Chili en escamas



Vinagre balsámico



Pimiento verde italiano



Semillas de sésamo blancas



Salsa de soja

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

Cocinando: 35 mins
Listo en: 40 mins



¿Sabes lo que es el umami? Es uno de los sabores básicos junto con el dulce, ácido, amargo y salado y su nombre proviene de la combinación de los términos "umai" (delicioso) y "mi" (sabor). En esta sencilla y sabrosa receta podrás identificar este quinto sabor tan poco familiar en nuestra cultura pero presente en platos de inspiración oriental.

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:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--------------------------------------|---------------|----------------|
| Arroz jazmín | 150 gramos | 300 gramos |
| Pechuga de pollo troceada* | 250 gramos | 500 gramos |
| Pimentón ahumado 9) | 1 sobre | 2 sobres |
| Chili en escamas | 1 sobre | 2 sobres |
| Vinagre balsámico 14) | 1 sobre | 2 sobres |
| Pimiento verde italiano | 1 unidad | 2 unidades |
| Semillas de sésamo blancas 3) | 8 gramos | 15 gramos |
| Salsa de soja 11) 13) | 1 sobre | 2 sobres |
| Agua para el arroz | 300 ml | 600 ml |
| Agua para la salsa | 150 ml | 300 ml |
| Aceite para la salsa | 30 ml | 60 ml |
| Aceite para freír | 150 ml | 300 ml |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Azúcar | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |
| Huevo | 1 unidad | 2 unidades |
| Harina | 2 cucharadas | 4 cucharadas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|--------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 373 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 4155/ 993 | 1115/ 267 |
| Grasas (g) | 42,9 | 11,5 |
| de las cuales saturadas (g) | 5,5 | 1,5 |
| Carbohidratos (g) | 103,4 | 27,8 |
| de los cuales azúcares (g) | 5,9 | 1,6 |
| Proteínas (g) | 37,7 | 10,1 |
| Sal (g) | 2,1 | 0,6 |

Allergens

3) Sésamo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



1 Cocina el arroz

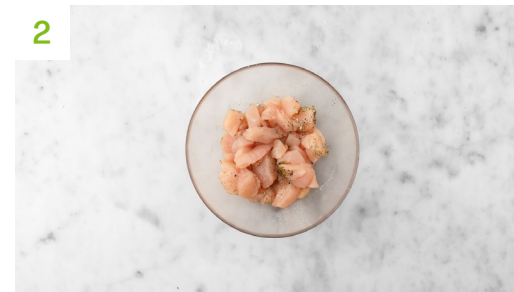
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Cocina 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa al menos 10 min. Luego, remueve y reserva en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



4 Saltea el pimiento

Cuando la **salsa** se haya reducido, agrega la **salsa de soja**, el **aceite para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y lleva de nuevo a ebullición durante 1 min, removiendo para integrar los ingredientes. Cuando esté lista, retira de la sartén y reserva en un bol grande. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pimiento** junto a una pizca de **sal** y saltea 3-4 min, removiendo ocasionalmente.



2 Marina el pollo

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol mediano, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes) y añade la mitad del **ajo** rallado. Añade el **pollo**, **salpimenta** y remueve para que quede cubierto. Reserva en la nevera hasta el paso 5. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. **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!



5 Combina los ingredientes

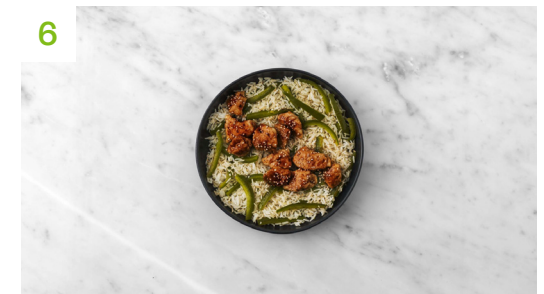
Cuando el **pimiento** se dore, agrega a la sartén el **arroz cocido**, **salpimenta** al gusto y mezcla bien para integrar los ingredientes. Sirve en la base de los platos cuando esté listo. En el bol con el **pollo**, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y remueve bien para integrar y que el **pollo** quede bien cubierto por la mezcla. En la sartén, calienta a fuego medio-alto el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes).



3 Prepara la salsa

En un bol pequeño, mezcla el **ajo** restante, el **pimentón ahumado**, el **chili en escamas**, el **vinagre balsámico** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Calienta una sartén a fuego medio sin aceite y tuesta la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) durante 2-3 min. Retira y reserva. En la sartén, agrega la **salsa** y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio-alto 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese.

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



6 Fríe el pollo y emplata

Cuando el **aceite** esté caliente, cocina el **pollo** 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira el **pollo frito** de la sartén y resérvalo en un plato con papel de cocina. Luego, coloca el **pollo** en el bol con la **salsa** preparada y mezcla para que quede cubierto. Sirve el **pollo frito** sobre el **arroz con pimiento** y espolvorea con las **semillas de sésamo** tostadas.

¡Que aproveche!

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

