

Pollo agridulce estilo chino con manzana con verduras sobre arroz basmati

Rápido **Picante opcional** • Cocíname primero

20



Pechuga de pollo troceada



Manzana



Vinagre balsámico



Kétchup



Pimiento



Cebolla



Chili verde



Jengibre



Arroz basmati

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Estamos seguros de que has probado el pollo agridulce, pero ¿sabes cómo prepararlo? Con esta receta, aprenderás a cocinar esta sabrosa salsa, tradicional de la gastronomía china, que combina sabores opuestos para crear un equilibrio único y adictivo. Cubrimos pollo con verduras con esta preparación y acompañamos con arroz.

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:

Bol, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Manzana	1 unidad	2 unidades
Vinagre balsámico 14)	2 sobres	4 sobres
Kétchup	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Chili verde	½ unidad	1 unidad
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	485 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2586/	533/
Grasas (g)	16,0	3,3
de las cuales saturadas (g)	2,6	0,5
Carbohidratos (g)	85,6	17,6
de los cuales azúcares (g)	20,2	4,2
Proteínas (g)	35,0	7,2
Sal (g)	1,0	0,2

Allergens

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 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** 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.



4 Cocina el pollo

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Luego, reserva en un plato. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren.

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!



2 Prepara los ingredientes

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta cada mitad en trozos de 1-2 cm. Corta el **chili verde** por la mitad a lo largo y retira las semillas. Luego, corta una mitad (doble para 4p) rodajas finas. **RECUERDA:** Utiliza guantes para manipular el chili y lávate las manos y los utensilios después.



5 Combina los ingredientes

En la sartén, agrega la **cebolla**, el **pimiento** y **chile verde** al gusto y saltea a fuego medio 4-5 min más, removiendo frecuentemente, hasta que las **verduras** se doren. Añade la **manzana** y la **salsa agridulce** del bol y cocina a fuego medio-alto 2-3 min más, hasta que la **salsa** se reduzca. Finalmente, agrega el **pollo** y mezcla bien.



3 Prepara la salsa

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. Luego, separa las capas de la **cebolla**. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm. En un bol, agrega el **kétchup**, el **vinagre balsámico**, el **agua para la salsa** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla con varillas hasta que no queden grumos.



6 Emplata y disfruta

Prueba el **pollo** y la **salsa** y recíftica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y agrega encima el **pollo agridulce** con **verduras**.

SABIAS QUE: Si retiras la parte blanca del interior de los pimientos, evitarás que tengan un sabor amargo, dado que contiene capsaicina.

¡Que aproveche!

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

