

Cerdo agridulce al estilo chino con verduras y arroz basmati

Rápido

18



Lomo de cerdo



Cebolla



Pimiento



Ajo tierno



Salsa de soja



Kétchup



Arroz basmati



Lima

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Es muy probable que, si has visitado un restaurante en el que sirven comida china, hayas probado el cerdo agridulce y a partir de entonces lo hayas pedido cada vez que vayas. Con esta receta, puedes olvidarte de volver a salir para encontrar este plato, pues te enseñamos cómo prepararlo en tu propia cocina con los ingredientes más frescos.

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 mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Kétchup	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Lima	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	398 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3184/761	800/191
Grasas (g)	44,1	11,1
de las cuales saturadas (g)	11,6	2,9
Carbohidratos (g)	73,5	18,5
de los cuales azúcares (g)	9,5	2,4
Proteínas (g)	29,8	7,5
Sal (g)	2,2	0,5

Alérgenos

11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

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



1 Cuece 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** 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.



2 Prepara las verduras y el lomo

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en tiras finas de 0.5 cm de grosor. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Corta el **lomo de cerdo** en tiras finas de 1 cm de grosor.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



3 Cocina la carne

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **lomo**, **salpimiento** y cocina 2 min, hasta que esté dorado. Cuando esté listo, retira de la sartén y reserva.

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



4 Saltea las verduras

En la sartén, añade un chorrito de **aceite**, el **ajo** y la parte blanca del **ajo tierno**. Calienta a fuego medio y cocina durante 1-2 min o hasta que se doren. Luego, añade la **cebolla** y el **pimiento** y saltea 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden ligeramente.



5 Agrega la salsa agridulce

En un bol, mezcla el **kétchup**, la **salsa de soja**, el zumo de media **lima** (doble para 4p) y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén con las **verduras**, vuelve a agregar el **lomo** y añade la **salsa agridulce**. Mezcla todo bien y cocina 1 min.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en platos y coloca el **cerdo con salsa agridulce** y **verduras** encima. Espolvorea la parte verde del **ajo tierno** sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

