



Pollo salteado al estilo asiático con espinacas y arroz basmati

Rápido • Cocíname primero

15



Arroz basmati



Muslos de pollo
troceados



Miel



Jengibre



Leche de coco



Pimiento



Salsa de soja



Brotos de espinacas

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Todos hemos ido en alguna ocasión a un restaurante de comida china y hemos disfrutado de su sorprendente gastronomía, pero luego no hemos podido cocinar estos platos en casa, hasta ahora. Con HelloFresh, olvidate de buscar estos ingredientes y preocúpate de cocinar un plato sabroso que te hará replantearse si volverás a uno de estos restaurantes.

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, sartén mediana, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Miel	1 paquete	2 paquetes
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Leche de coco	180 ml	360 ml
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	480 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2891/691	602/144
Grasas (g)	34,5	7,2
de las cuales saturadas (g)	17,0	3,5
Carbohidratos (g)	71,7	14,9
de los cuales azúcares (g)	11,8	2,5
Proteínas (g)	33,6	7,0
Sal (g)	3,8	0,8

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.

¡Recíclame!



1 Cocina el arroz

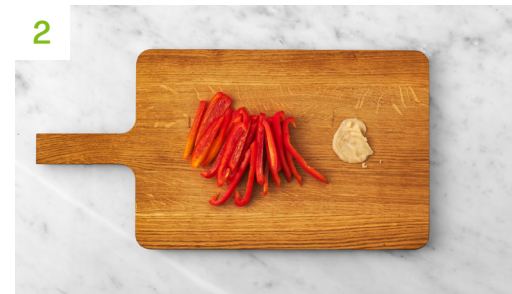
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y la **leche de coco** y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en 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 las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min, hasta que se doren y suelten el aroma. Luego, agrega el **pimiento**, **salpimiento** y cocina 3-4 min, removiendo ocasionalmente. Añade las **espinacas** y cocina todo junto 1-2 min más, hasta que reduzcan su tamaño a la mitad.



2 Prepara las verduras

Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5-1 cm de grosor.



5 Combina los ingredientes

En la sartén con las **verduras**, agrega la **salsa de soja**, la **miel**, un chorrito de **agua** y el **pollo** cocinado. Cocina todo junto 2-3 min más, removiendo para integrar, hasta que las **verduras** queden tiernas y la **salsa** espese. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**.



3 Saltea el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimiento** y cocina 5-6 min, hasta que estén dorados y bien cocinados en el interior. Reserva el **pollo** en un plato cuando esté listo.

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!



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** a un lado de los platos y sirve al otro lado el **pollo salteado** con **verduras** y **salsa teriyaki**.

¡Que aproveche!

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

