

# Arroz frito con pollo estilo chaulafán

con verduras salteadas, cilantro y chili en escamas

Rápido **Picante opcional** • Cocíname primero • Huevos no incluidos

5



Zanahoria



Cebolla



Pechuga de pollo troceada



Jengibre



Arroz basmati



Cilantro



Salsa de soja



Chili en escamas



Comino en polvo

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

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 25 mins



Aunque este plato pueda parecer típico de la gastronomía asiática, el chaulafán es un plato perteneciente a la gastronomía ecuatoriana. Tiene su origen en la inmigración oriental al país latinoamericano que tuvo lugar a mediados del siglo XX, por lo que presenta características de un arroz frito asiático, pero incorpora ingredientes y sabores ecuatorianos.



## 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, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, pelador, espátula.

## Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	2 sobres	4 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	½ sobre	1 sobre
Huevo	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	396 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2623/ 627	662/ 158
Grasas (g)	27,3	6,9
de las cuales saturadas (g)	4,1	1,0
Carbohidratos (g)	71,5	18,1
de los cuales azúcares (g)	6,3	1,6
Proteínas (g)	41,8	10,5
Sal (g)	4,0	1,0

## 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



## 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.

3



## Cocina las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre** y cocina 1-2 min a fuego medio. Añade la **cebolla** y la **zanahoria** y cocina 6-7 min, removiendo ocasionalmente. Luego, aparta las **verduras** hacia los bordes de la sartén y agrega un chorrito de **aceite** en el centro. Agrega el **huevo** (ver cantidad en ingredientes) y cocina por unos segundos, hasta que cuaje. Luego, remueve con ayuda de una espátula.

2



## Cocina el pollo y prepara las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimiento** y cocina 5-6 min, hasta que esté bien cocinado. Retira y reserva. Pela y corta la mitad de la **cebolla** (doble para 4p) en cubitos pequeños. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela y ralla la **zanahoria**.

**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!

4



## Emplata y disfruta

Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p). Agrega a la sartén el **arroz basmati**, la **salsa de soja**, la mitad del **comino** (doble para 4p), el **pollo** y el **cilantro** picado. Retira del fuego y remueve bien, hasta que todos los ingredientes queden bien integrados. Sirve el **chaulafán de pollo** en platos hondos y espolvorea **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!

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

