

Pollo teriyaki con verduras salteadas con arroz basmati y semillas de sésamo

Familia Rápido Picante opcional • Cocíname primero

6



Arroz basmati



Muslos de pollo troceados



Semillas de sésamo blancas



Cebolla



Judías verdes



Salsa teriyaki



Chili en escamas

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



Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Si eres fan de los sabores asiáticos y la intensidad de sus salsas, escoge esta receta y deja que el pollo teriyaki te transporte a sus tierras sin moverte de tu silla. Si prefieres sumergirte en la experiencia aún más, siéntate en el suelo y disfruta del plato como un auténtico japonés.

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.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	382 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2573/ 615	674/ 161
Grasas (g)	23,3	6,1
de las cuales saturadas (g)	4,0	1,0
Carbohidratos (g)	80,6	21,1
de los cuales azúcares (g)	14,1	3,7
Proteínas (g)	32,3	8,5
Sal (g)	3,3	0,9

Alérgenos

3) Sésamo 11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

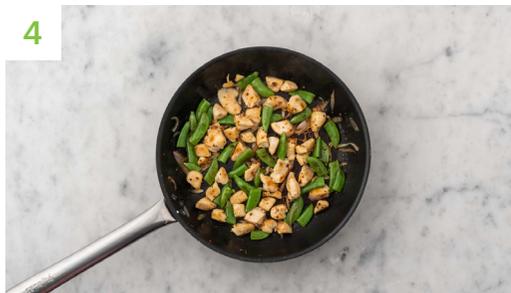
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



1 Cuele el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Cocina a fuego medio 1-2 min. Añade el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min. Luego, remueve y reserva en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



4 Agrega las verduras

Cuando el **pollo** esté dorado, agrega la **cebolla** y las **judías verdes** a la sartén y cocina 5-7 min, removiendo frecuentemente, hasta que se hayan ablandado.



2 Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) y tuéstalas 2-3 min, removiendo. Retira y reserva.

CONSEJO: Ten cuidado al tostar las semillas, se queman con facilidad.



5 Cocina con la salsa teriyaki

En la sartén, agrega la **salsa teriyaki** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 3-4 min, hasta que la **salsa** espese. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Agrega las **semillas de sésamo** tostadas y remueve para integrar.

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



3 Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimiento** y cocina 3-5 min, hasta que se doren. Luego, agrega el **ajo** restante y cocina 1-2 min más. **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 basmati** en platos y cubre con el **pollo teriyaki** con **judías verdes**. Acaba el plato agregando **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

