

# Arroz frito con lomo de cerdo y verduras en salsa de soja

Huevos no incluidos

18



Arroz jazmín



Lomo de cerdo



Cebolla



Pimiento



Jengibre



Salsa de soja dulce



Mix de especias  
tailandesas



Salsa de soja



Ajo tierno

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

Cocinando: 30 mins  
Listo en: 30 mins



El arroz frito es uno de los estandartes de la gastronomía de gran parte de Asia, principalmente del este del continente, y presenta una gran versatilidad. Con la base de arroz se pueden combinar innumerables salsas, sazones, verduras y proteínas, aunque en este caso te proponemos que lo cocines con salsa de soja, verduras y lomo de cerdo.



## 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, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol para mezclar, espátula, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja dulce <b>11)</b>	1 sobre	2 sobres
Mix de especias tailandesas	½ sobre	1 sobre
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Huevo	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	419 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3490/ 834	834/ 199
Grasas (g)	53,6	12,8
de las cuales saturadas (g)	13,4	3,2
Carbohidratos (g)	71,9	17,2
de los cuales azúcares (g)	10,9	2,6
Proteínas (g)	32,7	7,8
Sal (g)	2,7	0,6

## Alérgenos

**11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

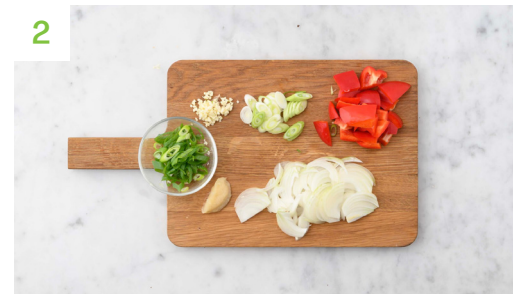
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



### 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 **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Cocina 12 min y remueve. Luego, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min y remueve el **arroz** para separar los granos. Reserva en el cazo tapado.

**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



### Prepara las verduras

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla el **ajo** y la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm. 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.



### Cocina las verduras

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la **cebolla**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **pimiento** y cocina 5-6 min, removiendo ocasionalmente, hasta que las **verduras** estén tiernas. Reserva fuera de la sartén.



### Dora el lomo

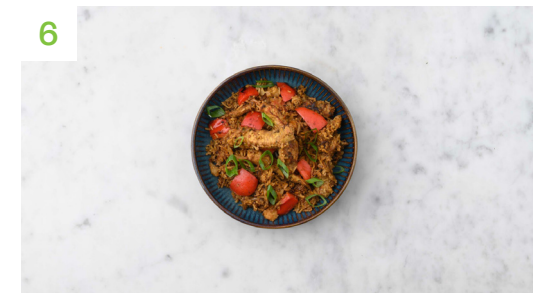
Mientras tanto, corta el **cerdo** en tiras de 1-2 cm. En un bol, mezcla el **cerdo** junto con la mitad de las **especias tailandesas** (doble para 4p), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimiento**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo** y cocina 1-2 min. En un bol, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes).

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



### Agrega el arroz y la salsa

Agrega a la sartén la **salsa de soja**, la **salsa de soja dulce** y las **verduras** y remueve todo bien. Luego, añade el **arroz** y saltea a fuego alto durante 1 min. Aparta los ingredientes hacia los bordes de la sartén y agrega un chorrito de **aceite** en el centro. Añade el **huevo** batido y cocina 30 segundos. Luego, remueve con ayuda de una espátula, de forma que el **huevo** se integre con el **arroz** y las **verduras**.

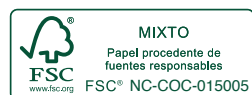


### Emplata y disfruta

Sirve el **arroz frito** con **lomo** en boles y espolvorea la parte verde del **ajo tierno** por encima.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

