

Pollo en salsa teriyaki con tirabeques con cogollos a la plancha y zanahoria encurtida

Rápido • Cocíname primero • Una sartén

14



Muslos de pollo
troceados



Salsa teriyaki



Tirabeques



Zanahoria



Cogollos de lechuga



Vinagre balsámico

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva,
vinagre de vino tinto, azúcar.

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



El pollo con salsa teriyaki puedes encontrarlo en diversos platos, combinado con noodles o arroz, o incluso en un ramen. En esta receta, hemos decidido combinarlo con tirabeques, que aportan un toque crujiente además de aproximar el plato a la gastronomía local.

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:

Bol mediano, sartén mediana, pelador, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Vinagre de vino tinto	4 cucharaditas	8 cucharaditas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	452 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1971/ 471	437/ 104
Grasas (g)	34,6	7,7
de las cuales saturadas (g)	5,5	1,2
Carbohidratos (g)	34,3	7,6
de los cuales azúcares (g)	17,3	3,8
Proteínas (g)	28,5	6,3
Sal (g)	2,8	0,6

Alérgenos

11) Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



1



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo. Ponla en un bol junto con un chorrito de **aceite**, el **vinagre de vino tinto** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla bien y reserva. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad y **salpimienta** al gusto. Retira la flor de los **tirabeques**.

3



Saltea el pollo y combina

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, moviendo ocasionalmente, hasta que se dore. Añade la **salsa teriyaki** y un chorrito de **agua** y saltea 1 min, cubriendo el **pollo** con la **salsa**. Agrega los **tirabeques** salteados y remueve para integrar los ingredientes. **Salpimienta** al gusto.

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

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

2



Cocina los cogollos y tirabeques

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **cogollos** y cocina 2 min por lado. Retira y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega los **tirabeques** junto a una pizca de **sal** y cocina 2-3 min, dando la vuelta, hasta que se doren. Retira y reserva.

4



Emplata y disfruta

En un bol pequeño, mezcla con varillas el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**, hasta que quede una **vinagreta** homogénea. Sirve los **cogollos a la plancha** y cubre con la **vinagreta**. Sirve al lado el **pollo teriyaki** con **tirabeques** y acompaña con la **zanahoria encurtida**, previamente escurrida.

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!

¡Que aproveche!

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

