



# Tiras de pollo a la naranja con verduras acompañado de arroz basmati

Familia Rápido • Cocíname primero

6



Muslos de pollo troceados



Arroz basmati



Tirabeques



Pimentón ahumado



Caldo de pollo



Miel



Naranja

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



El pollo a la naranja es un plato que se popularizó en los restaurantes chinos de Estados Unidos, e incluso se cree que fue creado allí, con evidentes influencias asiática. Con esta receta, no importa dónde estés, pues podrás prepararlo desde tu propia cocina, acompañado de arroz basmati y tirabeques salteados.

## 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, bol grande, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, varillas, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Pimentón ahumado <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Naranja	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharada	2 cucharadas

\*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)	2782/ 665	665/ 159
Grasas (g)	26,4	6,3
de las cuales saturadas (g)	4,6	1,1
Carbohidratos (g)	83,9	20,0
de los cuales azúcares (g)	7,3	1,7
Proteínas (g)	33,0	7,9
Sal (g)	1,2	0,3

## Alérgenos

**9)** Mostaza.

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

¡Recíclame!



### 1 Marina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) En un bol grande, agrega el **pollo**, el **pimentón ahumado**, el **caldo de pollo** en polvo, el zumo de ¼ de la **naranja**, la **miel**, el **ajo** y un chorrito de **aceite**. **Salpimentada**, mezcla y reserva en la nevera hasta el paso 3.

**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 Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega el zumo de la **naranja** restante, la **harina** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y mezcla con varillas hasta que no queden grumos. En la sartén, agrega la **salsa de naranja** y cocina a fuego medio-alto 2-3 min mientras remueves, hasta que la **salsa** se reduzca y espese. Agrega el **pollo** y cocina a fuego medio 1-2 min más, cubriendo el **pollo** con la **salsa**. **Salpimentada**, luego, retira de la sartén.



### 2 Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. 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.



### 5 Saltea los tirabeques

Retira la flor de los **tirabeques** y divídelos por la mitad. Limpia la sartén, luego, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Agrega los **tirabeques**, **salpimentada** y saltea durante 3-4 min, hasta que se doren.



### 3 Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo marinado** y cocina 5-7 min, moviendo frecuentemente, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Cuando el **pollo** esté listo, reserva en un plato y conserva el resto del marinado en la sartén.



### 6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** a un lado de los platos y coloca el **pollo a la naranja** y los **tirabeques** salteados al otro lado, por separado.

¡Que aproveche!

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

