

Pechuga de pollo con costra de sésamo

con verduras asadas en salsa de miel y soja y arroz basmati

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

8



Arroz basmati



Calabacín



Semillas de sésamo blancas



Pechuga de pollo



Panko



Salsa de soja



Pimiento



Miel



Caldo vegetal



Sriracha

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



El pollo rebozado siempre apetece, pero hemos decidido ofrecerte una receta para que lo pruebes con un toque diferente. En este caso, agregamos al rebozado semillas de sésamo que aportan textura y sabor. Acompañamos el pollo con verduritas aderezadas con una salsa de miel y soja que apetezcan incluso a los más pequeños.

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:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, papel de cocina, plato, plato hondo.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--------------------------------------|--------------|--------------|
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Calabacín | 1 unidad | 2 unidades |
| Semillas de sésamo blancas 3) | 15 gramos | 30 gramos |
| Pechuga de pollo* | 2 unidades | 4 unidades |
| Panko 13) | 25 gramos | 50 gramos |
| Salsa de soja 11) 13) | 1 sobre | 2 sobres |
| Pimiento | 1 unidad | 1 unidad |
| Miel | 1 paquete | 2 paquetes |
| Caldo vegetal 10) | 1 sobre | 2 sobres |
| Sriracha | ½ sobre | 1 sobre |
| Ajo | 2 unidades | 4 unidades |
| Agua | 320 ml | 640 ml |
| Harina | 2 cucharadas | 4 cucharadas |
| Huevo | 1 unidad | 2 unidades |
| Aceite para freír | 150 ml | 300 ml |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|---------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 535 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 4255/ 1017 | 796/ 190 |
| Grasas (g) | 54,3 | 10,2 |
| de las cuales saturadas (g) | 6,6 | 1,2 |
| Carbohidratos (g) | 83,9 | 15,7 |
| de los cuales azúcares (g) | 13,3 | 2,5 |
| Proteínas (g) | 44,2 | 8,3 |
| Sal (g) | 3,4 | 0,6 |

Alérgenos

3) Sésamo **10)** Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

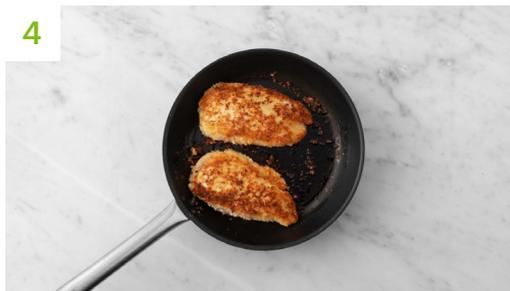
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Hornea las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **calabacín** por la mitad a lo largo. Corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **pimiento** por la mitad, luego, en tiras de 0,5 cm de grosor. Coloca las **verduras** en una bandeja de horno con papel de horno y mezcla con un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Hornea 20-25 min, dando la vuelta a mitad de cocción.



Fríe el pollo

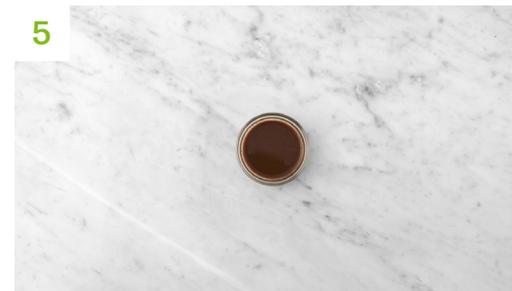
En una sartén, calienta a fuego medio el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Cuando esté caliente, fríe el **pollo** rebozado 4-5 min por lado, hasta que esté dorado y cocinado en el interior. Reserva el **pollo frito** en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.



Cocina el arroz

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un cazo, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Cocina 1-2 min, hasta que se dore. Agrega el **arroz**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** y **sal**. Lleva a ebullición y, cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Cocina 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** 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.



Adereza las verduras

En un bol, mezcla la **salsa de soja**, la **miel** y la mitad de la **sriracha** (doble para 4p). Cuando las **verduras** asadas estén listas, sácalas del horno y agrega encima la mezcla de **soja y miel**. Mezcla para que queden aderezadas.

CONSEJO: No agregues sriracha si prefieres que el plato no pique.



Reboza el pollo

Seca el **pollo** y **salpimenta**. En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes). En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). En otro plato, mezcla las **semillas de sésamo** y el **panko**. Luego, enharina el **pollo** y, a continuación, agrégalo al plato del **huevo** y cúbrelo. Por último, rebózalo en **panko** con **semillas de sésamo**. **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!



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en una mitad de los platos y las **verduras** con **salsa de soja y miel** en la otra mitad. Coloca sobre el **arroz** el **pollo con costra de sésamo**.

¡Que aproveche!

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

