

# Pollo crujiente asiático con sésamo

sobre arroz jazmín con pimiento salteado

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

1



Arroz jazmín



Pechuga de pollo troceada



Pimentón ahumado



Chili en escamas



Vinagre balsámico



Pimiento verde italiano



Semillas de sésamo blancas



Salsa de soja

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

Cocinando: 35 mins  
Listo en: 40 mins



¿Sabes lo que es el umami? Es uno de los sabores básicos junto con el dulce, ácido, amargo y salado y su nombre proviene de la combinación de los términos "umai" (delicioso) y "mi" (sabor). En esta sencilla y sabrosa receta podrás identificar este quinto sabor tan poco familiar en nuestra cultura pero presente en platos de inspiración oriental.

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

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Pimentón ahumado <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	8 gramos	15 gramos
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	150 ml	300 ml
Aceite para freír	150 ml	300 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Huevo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	365 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3812/ 911	1044/ 250
Grasas (g)	52,0	14,2
de las cuales saturadas (g)	6,3	1,7
Carbohidratos (g)	66,4	18,2
de los cuales azúcares (g)	3,5	1,0
Proteínas (g)	40,1	11,0
Sal (g)	2,1	0,6

## Alérgenos

**3)** Sésamo **9)** Mostaza **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 Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (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 de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa al menos 10 min. Luego, remueve y reserva en el cazo tapado.

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



## 4 Reserva la salsa

Cuando la **salsa** se haya reducido, agrega la **salsa de soja**, el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito generoso de **aceite** y lleva a ebullición 1 min, removiendo. Cuando esté lista, retira de la sartén y reserva en un bol grande. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pimiento** y una pizca de **sal** y saltea 3-4 min, removiendo ocasionalmente.

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



## 2 Reboza el pollo

Pela y ralla el **ajo**. En un bol mediano, bate el **huevo** y añade la mitad del **ajo** rallado y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de los 3). Añade el **pollo**, **salpimenta** y remueve. Reserva en la nevera hasta el paso 5. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite y prueba la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) 2-3 min. Retira y reserva.

**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!



## 5 Saltea el arroz

Cuando el **pimiento** se dore, agrega a la sartén el **arroz** cocido, **salpimenta** y mezcla para integrar los ingredientes. Sirve en la base de los platos cuando esté listo. En la sartén, calienta a fuego medio-alto el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Cuando el **aceite** esté caliente, cocina el **pollo** 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.

**CONSEJO:** No cocines todo el pollo a la vez, de forma que los trozos queden separados en la sartén.



## 3 Prepara la salsa

En la sartén, agrega el **ajo** restante, el **pimentón ahumado**, el **chili en escamas**, el **vinagre balsámico** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio-alto 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese. Mientras tanto, corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor.



## 6 Cocina el pollo y emplata

Cuando esté listo, retira el **pollo frito** de la sartén y resérvalo en un plato con papel de cocina. Luego, coloca el **pollo** en el bol con la **salsa** preparada y mezcla para que quede cubierto. Sirve el **pollo frito** sobre el **arroz con pimiento** y espolvorea con las **semillas de sésamo** tostadas.

¡Que aproveche!

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

