



Tiras de pollo al estilo asiático

con verduras salteadas y arroz basmati

Rápido • Cocíname primero

19



Aceite de sésamo



Arroz basmati



Pechuga de pollo



Salsa de soja



Zanahoria



Jengibre



Salsa de soja dulce



Cebolla

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



Cocinando: 15 mins
Listo en: 25 mins



Atrévete a probar este clásico de HelloFresh en el que te ofrecemos que prepares una receta de sabores asiáticos a base de tiras de pollo y verduras servidas sobre arroz basmati. Con esta receta, ¡no tendrás que volver a pedir comida asiática a domicilio!

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

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--------------------------------|------------|------------|
| Aceite de sésamo 3) | 1 sobre | 2 sobres |
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Pechuga de pollo* | 2 unidades | 4 unidades |
| Salsa de soja 11) 13) | 1 sobre | 2 sobres |
| Zanahoria | 2 unidades | 4 unidades |
| Jengibre | ½ unidad | 1 unidad |
| Salsa de soja dulce 11) | 1 sobre | 2 sobres |
| Cebolla | 1 unidad | 2 unidades |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua | 320 ml | 640 ml |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 484 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2773/ 663 | 573/ 137 |
| Grasas (g) | 24,2 | 5,0 |
| de las cuales saturadas (g) | 3,3 | 0,7 |
| Carbohidratos (g) | 87,0 | 18 |
| de los cuales azúcares (g) | 16,0 | 3,3 |
| Proteínas (g) | 38,1 | 7,9 |
| Sal (g) | 3,0 | 0,6 |

Alérgenos

3) Sésamo **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!



Cocina 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 el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. 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.



Cocina el pollo y las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega las **tiras de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén bien cocinadas en el interior. Retira y reserva. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, la **zanahoria** y la **cebolla**. Cocina a fuego medio 4-5 min o hasta que se ablanden. Añade un chorrito de **agua** y agrega el **pollo** de nuevo. Cocina 1 min más y **salpimienta**.

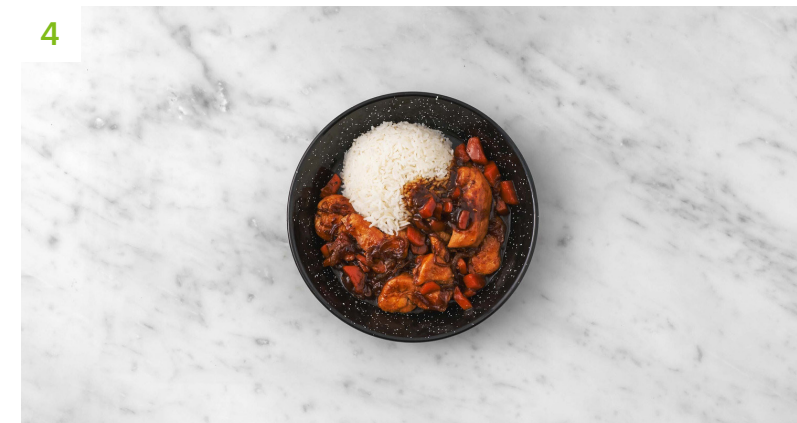


Prepara los ingredientes

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta cada **pechuga de pollo** en 3 tiras longitudinales.

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

En un bol, mezcla el **ajo**, el **jengibre**, la **salsa de soja**, la **salsa de soja dulce**, el **aceite de sésamo** y un chorrito de **agua**. Agrega la **salsa** a la sartén con el **pollo** y cocina 1-2 min a fuego medio-alto, hasta que reduzca. Sirve el **arroz** en platos hondos y cubre con el **pollo** y las **verduras** junto con la **salsa**.

¡Que aproveche!

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

