

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
Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

2



Arroz basmati



Calabacín



Jengibre



Semillas de sésamo blancas



Pechuga de pollo



Panko



Salsa de soja



Pimiento



Miel



Caldo vegetal



Sriracha

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, rallador, colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, bol para mezclar, plato hondo.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Semillas de sésamo blancas 3)	15 gramos	30 gramos
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Miel	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Sriracha	½ sobre	1 sobre
Ajo	2 unidades	4 unidades
Huevo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Harina	40 gramos	80 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	508 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2949/ 705	581/ 139
Grasas (g)	6,3	1,2
de las cuales saturadas (g)	1,0	0,2
Carbohidratos (g)	93,7	18,5
de los cuales azúcares (g)	10,9	2,2
Proteínas (g)	41,2	8,1
Sal (g)	3,3	0,6

Alérgenos

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

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Hornea las verduras

Precalienta el horno a 200°C. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla el **ajo** y la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta el **calabacín** en rodajas de 0.5 cm de grosor. Corta el **pimiento** por la mitad, retira las semillas y córtalo en tiras finas. Coloca el **pimiento** y el **calabacín** en una bandeja de horno con papel de horno y mezcla con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Cocina las **verduras** en el horno durante 10-12 minutos.



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorro de **aceite** a fuego medio. Agrega las **pechugas de pollo rebozadas** y cocina 2 min por lado, hasta que el **pollo** quede bien dorado. Retira el **pollo** de la sartén y colócalo en una bandeja de horno con papel de horno. Cocina en el horno durante 6-8 min o hasta que el **pollo** no esté rosado en el interior.



Cocina el arroz

En un cazo, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Cocina 1-2 min, hasta que se dore. Agrega el **arroz basmati**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo. Lleva a ebullición y, cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor 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.



Combina las verduras con la salsa

En un bol grande, mezcla la **salsa de soja**, la **miel** y la mitad de la **sriracha** (doble para 4p). Saca las **verduras** del horno y agrégalas al bol con la **salsa de miel y soja**. Mezcla bien. Vuelve a meter las **verduras** en el horno y cocina 10 min más, hasta que estén bien hechas.

CONSEJO: Agrega menos sriracha si prefieres que el plato no pique.



Reboza el pollo

En un plato hondo, mezcla la **harina** (ver cantidad en ingredientes) con una pizca de **sal**. En otro plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). En un tercer plato, mezcla las **semillas de sésamo** y el **panko**. Reboza el **pollo** en **harina**. Luego, cubre el **pollo** con el **huevo** batido y, finalmente, reboza en la mezcla de **panko** y **semillas de sésamo**.

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



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!