



Schnitzel a la miel con arroz basmati y pimienta

Familia

Cocinando: 35 min • Listo en: 45 min

5



Schnitzel de cerdo



Mayonesa



Miel



Semillas de
sésamo blancas



Panko



Arroz basmati



Lima



Salsa de soja



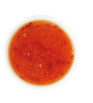
Pimiento rojo italiano



Pimiento



Ajo tierno



Salsa de chile dulce

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, papel de cocina, plato, plato hondo, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Schnitzel de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Miel	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo blancas 3) 60) 61) 72)	8 gramos	15 gramos
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Lima	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pimiento rojo italiano	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Agua	320 ml	640 ml
Aceite de semillas	110 ml	220 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	504 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4996/ 1194	991/ 237
Grasas (g)	106,6	21,1
de las cuales saturadas (g)	18,6	3,7
Carbohidratos (g)	91,7	18,2
de los cuales azúcares (g)	11,7	2,3
Proteínas (g)	33,7	6,7
Sal (g)	2,3	0,5

Alérgenos

3) Sésamo **8)** Huevo **9)** Mostaza **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 helllofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. 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.



Reboza el schnitzel

En un bol grande, mezcla la **miel** y la **mayonesa** restante. En un plato hondo, mezcla el **panko** y las **semillas de sésamo**. Pasa los **schnitzel de cerdo** por la mezcla de **miel** y **mayonesa** y cúbrelos bien. Luego, cubre la **carne** con el **panko**, asegurándote de que queda completamente rebozado.

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



Prepara los vegetales y la salsa

Corta la **lima** en gajos. En un bol pequeño, mezcla la mitad de la **mayonesa** con la **salsa de chile dulce**. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas, separa la parte blanca de la verde. Corta los **pimientos** por la mitad y quítales las semillas. Córtalos en tiras finas de 1 cm de grosor.



Fríe el cerdo

En una sartén grande, calienta el **aceite de semillas** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio. Fríe el **schnitzel rebozado** 2-4 min por cada lado, hasta que esté dorado y la **carne** ya no esté rosada. Luego, reserva en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.



Cocina los vegetales

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite**, la parte blanca del **ajo tierno**, el **pimiento italiano** y el **pimiento**. Cocina 1 min y agrega la **salsa de soja**. Cocina, a fuego medio, 5-7 min, hasta que los pimientos estén tiernos.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** y los **pimientos** en platos. Coloca el **schnitzel** encima y acompaña con la **mayonesa de chile dulce**. Decora el plato con la parte verde del **ajo tierno**. Sirve los gajos de **lima** a un lado.

¡Que aproveche!