

Brochetas de pollo asiático con lemongrass acompañado de berenjenas asadas sobre arroz basmati

Familia • Cocíname primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

5



Berenjena



Pechuga de
pollo troceada



Arroz basmati



Semillas de
sésamo blancas



Salsa teriyaki



Lemongrass



Ajo tierno

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Fuente grande para el horno, colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Lemongrass	2 unidades	4 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	25 ml	50 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	397 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2498/ 597	630/ 151
Grasas (g)	5,3	1,3
de las cuales saturadas (g)	0,8	0,2
Carbohidratos (g)	82,3	20,8
de los cuales azúcares (g)	13,9	3,5
Proteínas (g)	36,2	9,1
Sal (g)	2,8	0,7

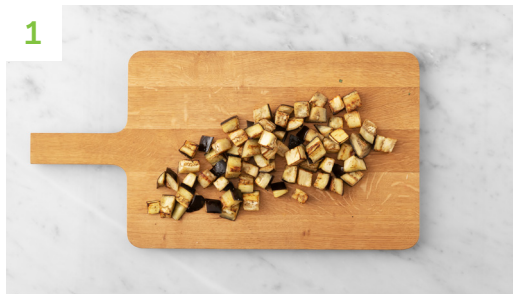
Alérgenos

3) Sésamo 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.

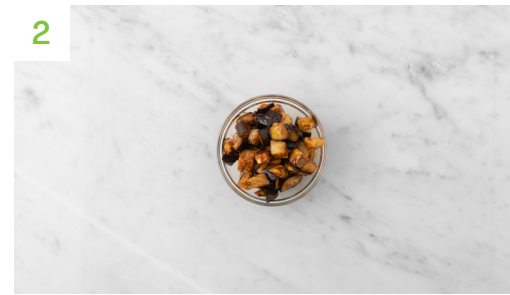
¡Ponle nota!

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



1 Prepara la berenjena

Precalienta el horno a 220°C. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm.



2 Adereza y hornea la berenjena

Coloca la **berenjena** en un bol y agrega la mitad de la **salsa teriyaki**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla para que la **berenjena** quede bien aderezada. Coloca la **berenjena** en una fuente grande para el horno y hornea a media altura 25-30 min, hasta que la **berenjena** quede tierna. Remueve a mitad de cocción.



3 Marina la carne

En un bol, mezcla la **pechuga de pollo troceada** y la **salsa teriyaki** restante. **Salpimenta** al gusto y reserva en la nevera. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Haz un ligero corte longitudinal en el **lemongrass** y retira las dos primeras capas algo más duras.

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

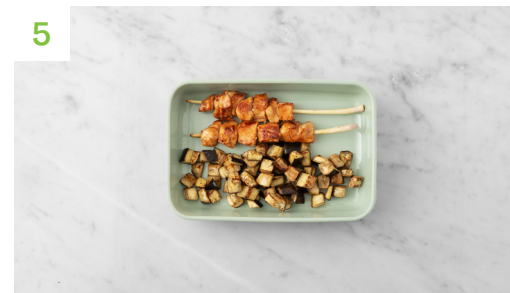
CONSEJO: No hagas un corte profundo en el lemongrass, solo queremos retirar las capas exteriores.



4 Cuece el arroz

En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** y la parte blanca del **ajo tierno** y cocina 1-2 min a fuego medio-alto. Luego, sube a fuego alto, llena el cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal**. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Cocina 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 reserva en el cazo tapado.

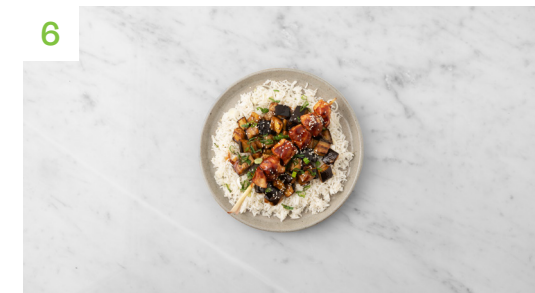
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



5 Cocina las brochetas

Para preparar las **brochetas de pollo**, ensarta la mitad del **pollo troceado** en cada **lemongrass**. Hazlo desde la parte más fina del **lemongrass** para que sea más sencillo. Coloca las **brochetas** en la fuente para el horno junto a la **berenjena** y cocina 15 min, hasta que el **pollo** quede bien hecho. Da la vuelta a las **brochetas** a mitad de cocción.

CONSEJO: Puedes hacer un orificio en el pollo con ayuda de un cuchillo para que resulte más fácil ensartarlo.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y cubre con la **berenjena** en **salsa teriyaki**. Sirve sobre la **berenjena** las **brochetas de pollo teriyaki**. Espolvorea **semillas de sésamo** y la parte verde del **ajo tierno** al gusto.

¡Que aproveche!