



Tiras de pollo al estilo asiático con verduras salteadas y arroz basmati

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

12



Aceite de sésamo



Arroz basmati



Pechuga de pollo



Salsa de soja



Zanahoria



Ajo tierno



Jengibre



Salsa de soja dulce

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Rallador, colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén, pelador.

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
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja dulce 11)	2 sobres	3 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	40 ml	80 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	426 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2594/ 620	609/ 146
Grasas (g)	7,8	1,8
de las cuales saturadas (g)	1,2	0,3
Carbohidratos (g)	84,4	19,8
de los cuales azúcares (g)	18,7	4,4
Proteínas (g)	36,0	8,5
Sal (g)	2,9	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 hellofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



1



Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (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** 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.

3



Cocina el pollo y las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **tiras de pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén bien cocinadas en el interior. Retira y reserva. En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite**, la **zanahoria** y la parte blanca del **ajo tierno**. 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 **salpimenta**.

2



Prepara los ingredientes

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela la **zanahoria** y córtala en rodajas finas. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde. Corta cada **pechuga de pollo** en 3 tiras longitudinales.

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

4



Emplata y disfruta

En un bol, mezcla el **ajo**, el **jengibre**, la **salsa de soja**, la **salsa de soja dulce**, el **aceite de sésamo**, el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Agrega la **salsa** a la sartén con el **pollo** y reduce durante 1-2 min. Sirve el **arroz** en platos hondos y agrega las **verduras** y el **pollo** por encima junto con la **salsa**. Decora con la parte verde del **ajo tierno**.

¡Que aproveche!