

# Pollo en salsa teriyaki con espárragos acompañado de cogollos a la plancha y zanahoria encurtida

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero • Solo con una sartén

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Muslos de pollo troceados



Salsa teriyaki



Semillas de sésamo blancas



Zanahoria



Cogollos de lechuga



Vinagre balsámico



Espárragos verdes

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bol mediano, sartén mediana, pelador, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Salsa teriyaki <b>11</b> <b>13</b> )	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo blancas <b>3</b> )	8 gramos	15 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Vinagre balsámico* <b>14</b> )	1 sobre	2 sobres
Espárragos verdes	200 gramos	400 gramos
Vinagre de vino tinto	4 cucharaditas	8 cucharaditas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	496 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2029/ 485	410/ 98
Grasas (g)	8,3	1,7
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,3
Carbohidratos (g)	25,6	5,2
de los cuales azúcares (g)	17,3	3,5
Proteínas (g)	26,2	5,3
Sal (g)	2,8	0,6

## Alérgenos

**3)** Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten  
**14)** Sulfitos.

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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!



1



## Prepara las verduras

Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo. Ponla en un bol junto con un chorrito de **aceite**, el **vinagre de vino tinto** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla bien y reserva hasta el paso 4. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo.

3



## Saltea el pollo y los espárragos

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocínalo 3-4 min. Añade los **espárragos** y cocina durante 3-4 min. Por último, agrega la **salsa teriyaki** y un chorrito de **agua** y saltea todo junto 1 min más. **Salpimienta** al gusto.

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

**CONSEJO:** *Agrega un poco más de agua si prefieres la salsa menos espesa.*

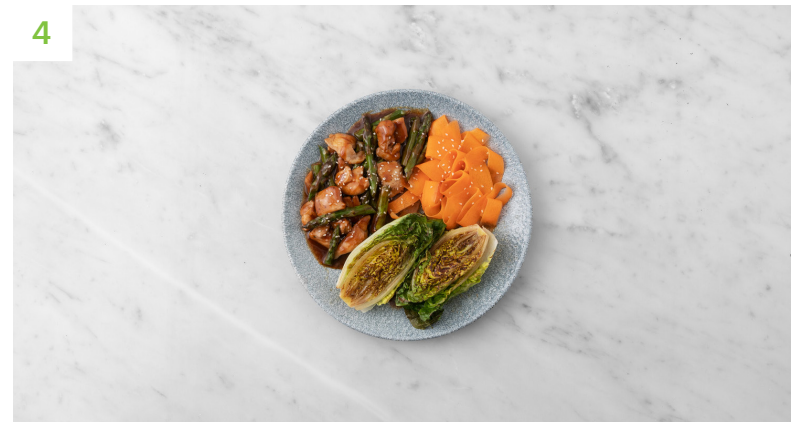
2



## Cocina los cogollos

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. **Salpimienta** los **cogollos** y cocina en la sartén 2 min por lado, hasta que estén dorados. Retira y reserva. En un bol pequeño, mezcla el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**, hasta que quede una **vinagreta** homogénea. Corta y desecha la parte inferior de los **espárragos**, más blanca y dura. Luego, corta los **espárragos** en tercios.

4



## Emplata y disfruta

Sirve los **cogollos a la plancha** y cubre con la **vinagreta**. Sirve al lado el **pollo teriyaki** con **espárragos** y acompaña con la **zanahoria** encurtida. Cubre todo con **semillas de sésamo** blancas al gusto.

## ¡Que aproveche!