



# Teppanyaki de pollo con zanahoria y espinacas

con verduras salteadas sobre arroz basmati

<650 calorías • Cocíname primero  
Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

12



Pechuga de pollo troceada



Arroz jazmín



Pimiento



Cebolla



Ajo tierno



Salsa teriyaki



Zanahoria



Brotos de espinacas

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Rallador, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa teriyaki <b>11</b> <b>13</b>	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
<b>en base a los ingredientes sin cocinar</b>	<b>499 g</b>	<b>100 g</b>
Valor energético (kJ/kcal)	2427/ 580	486/ 116
Grasas (g)	3,6	0,7
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	88,4	17,7
de los cuales azúcares (g)	21,1	4,2
Proteínas (g)	36,0	7,2
Sal (g)	2,9	0,6

## Alérgenos

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

♻️ ¡Recíclame!



### 1 Hierve el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal** al gusto. Tapa y lleva a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja a fuego medio-bajo y tapa de nuevo. Cocina 12 min y remueve de vez en cuando. Luego, déjalo reposar con la tapa durante 10 min. Después, remueve el **arroz** con un tenedor y resérvalo en el cazo tapado.

**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



### 4 Saltea las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y la parte blanca del **ajo tierno**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, agrega el **pimiento** y la **cebolla** y cocina 4-5 min, removiendo regularmente, hasta que las **verduras** estén tiernas. Retira de la sartén y reserva.



### 2 Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en tiras finas de 1 cm de grosor. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno** y corta ambas partes en rodajas finas. Pela y ralla la **zanahoria**. **Salpimienta el pollo**.



### 5 Combina los ingredientes

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **zanahoria** rallada y la mitad de las **espinacas** (doble para 4p) y cocina durante 2 min, hasta que las **espinacas** se reduzcan en tamaño. Luego, añade el **pollo**, la **salsa teriyaki**, las **verduras** salteadas y un chorrito de **agua**. **Salpimienta**, remueve bien y cocina 1 min más a fuego medio.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



### 3 Cocina el pollo

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Cuando esté listo, retira de la sartén y reserva.

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



### 6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz jazmín** en la base de los platos y cubre con el **teppanyaki de pollo** con **verduras**. Espolvorea la parte verde del **ajo tierno** sobre el plato.

## ¡Que aproveche!