

Salteado de verduras en salsa de chile dulce con cacahuetses sobre arroz jazmín

Vegano <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

8



Arroz jazmín



Tomate concentrado



Salsa de chile dulce



Brócoli



Portobello



Cebolla



Salsa de soja



Cacahuetses salados

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Portobello*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Agua	300 ml	600 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	428 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2054/ 491	481/ 115
Grasas (g)	7,6	1,8
de las cuales saturadas (g)	1,2	0,3
Carbohidratos (g)	78,5	18,4
de los cuales azúcares (g)	13,4	3,1
Proteínas (g)	18,4	4,3
Sal (g)	1,9	0,5

Alérgenos

1) Cacahuets **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.

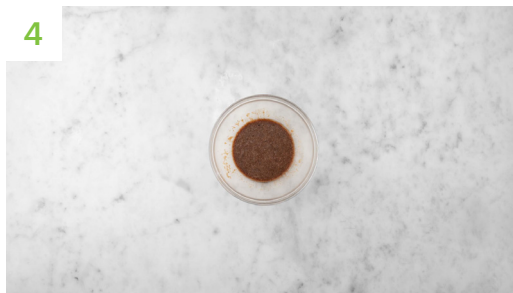
♻️ ¡Recíclame!



Cocina el arroz

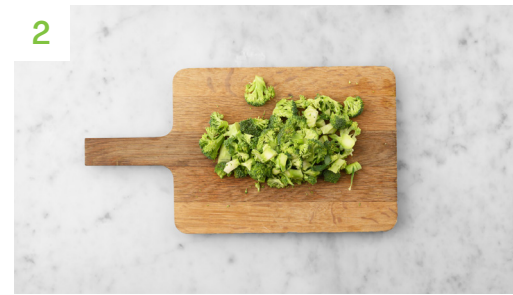
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal**. Tapa y lleva a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja a fuego medio-bajo y tápalo de nuevo. Cocina 12 min y remueve de vez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

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



Prepara la salsa

En un bol, mezcla el **tomate concentrado**, la **salsa de chile dulce**, la **salsa de soja** y un chorrito de **agua**, hasta que quede una **salsa** homogénea.



Prepara las verduras

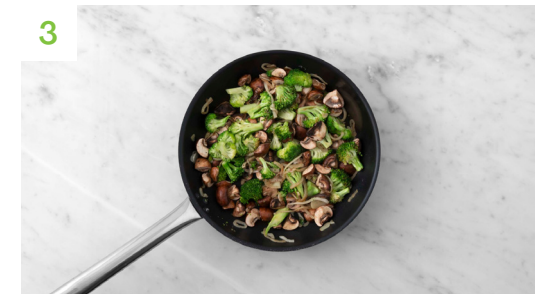
Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Luego, córtalos en cuartos. Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta una mitad (doble para 4p) en floretes medianos.



Combina la salsa y las verduras

Cuando las **verduras** estén tiernas, agrega a la sartén la **salsa** del bol y mezcla bien. Cocina a fuego medio durante 1 min más, para que los ingredientes se integren. Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuets** en su propia bolsa para picarlos.

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



Saltea las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y los **floretes de brócoli** y saltea durante 4-5 min, removiendo frecuentemente. Luego, agrega los **portobellos** y cocina a fuego medio-alto durante 2-3 min. **Salpimenta** al gusto.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz jazmín** en un lado de los platos y coloca las **verduras en salsa de chile dulce** al otro lado. Espolvorea los **cacahuets** picados sobre el plato.

¡Que aproveche!