



# Muslo de pollo en salsa barbacoa oriental

sobre arroz basmati con maíz

Familia <650 calorías Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 10 min • Listo en: 25 min

6



Muslos de pollo troceados



Kétchup



Salsa de soja



Vinagre balsámico



Miel



Arroz basmati



Maíz dulce

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bol, colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén.

## Ingredientes

|                               | 2P         | 4P         |
|-------------------------------|------------|------------|
| Muslos de pollo troceados*    | 250 gramos | 500 gramos |
| Kétchup                       | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Salsa de soja <b>11) 13)</b>  | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Vinagre balsámico* <b>14)</b> | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Miel                          | ½ paquete  | 1 paquete  |
| Arroz basmati                 | 150 gramos | 300 gramos |
| Maíz dulce                    | 140 gramos | 280 gramos |
| Agua                          | 320 ml     | 640 ml     |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|  | Por ración   | Por 100 g   |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 317 g        | 100 g       |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2379/<br>569 | 750/<br>179 |
| Grasas (g)                             | 5,8          | 1,8         |
| de las cuales saturadas (g)            | 1,7          | 0,5         |
| Carbohidratos (g)                      | 76,0         | 24,0        |
| de los cuales azúcares (g)             | 12,1         | 3,8         |
| Proteínas (g)                          | 31,5         | 9,9         |
| Sal (g)                                | 2,4          | 0,8         |

## Alérgenos

**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

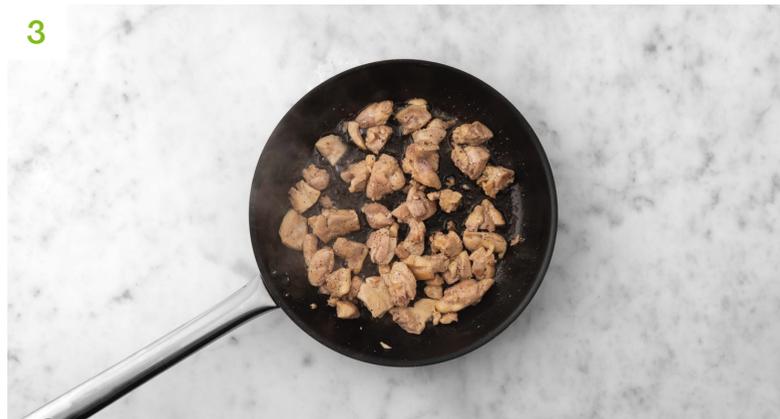


## Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. 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

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimenta** y cocina 5-7 min, hasta que estén dorados y bien cocinados en el interior. Cuando estén listos, agrega la **salsa** y cocina 1 min más, cubriendo el **pollo** con la **salsa**.

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

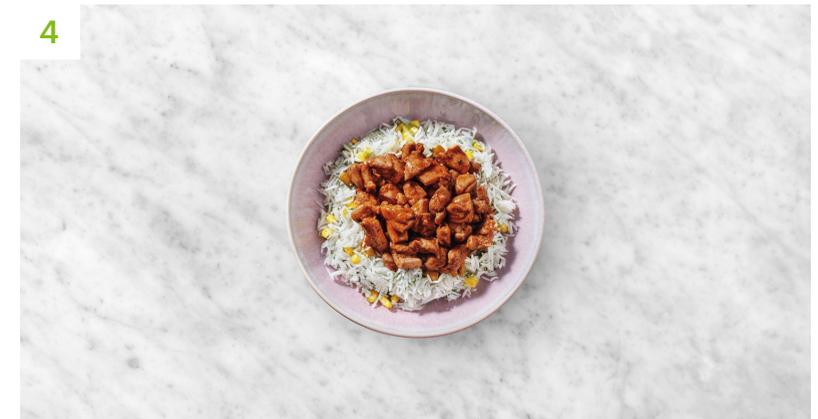
2



## Prepara la salsa

Escurre el **maíz dulce**. En un bol, mezcla el **kétchup**, la **salsa de soja**, el **vinagre balsámico**, la mitad de la **miel** (doble para 4p) y un chorrito de **aceite**.

4



## Adereza el arroz y emplata

Cuando el **arroz** esté listo, agrega el **maíz** y mezcla bien. **Salpimenta** al gusto. Sirve el **arroz** con **maíz** en la base de los platos y coloca encima el **pollo** en **salsa barbacoa oriental**.

## ¡Que aproveche!