



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

<650 calorías **Fácil y rápido** • Solo con una sartén • Cocíname primero  
Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Muslos de pollo deshuesados



Salsa teriyaki



Tirabeques



Zanahoria



Cogollos de lechuga



Vinagre balsámico

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, azúcar.



## 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 deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Salsa teriyaki <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cogollos de lechuga*	2 unidades	4 unidades
Vinagre balsámico* <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
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	457 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2033 / 486	445 / 107
Grasas (g)	7,1	1,6
de las cuales saturadas (g)	1,5	0,3
Carbohidratos (g)	31,7	6,9
de los cuales azúcares (g)	17,3	3,8
Proteínas (g)	31,2	6,8
Sal (g)	2,8	0,6

## 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.

1



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad. Retira la flor de los **tirabeques**.

3



## Saltea el pollo y combina

Corta los **muslos de pollo** en trozos de 2-3 cm. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, hasta que se dore. Añade la **salsa teriyaki** y un chorrito de **agua** y saltea 1 min, cubriendo el **pollo** con la **salsa**. Finalmente, agrega los **tirabeques** salteados y remueve para integrar los ingredientes.

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

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

2



## Cocina los cogollos y tirabeques

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega los **cogollos**, **salpimienta** y cocina durante 2 min por lado. Retira y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega los **tirabeques**, **salpimienta** y cócalos 2-3 min, hasta que se doren. Retira y reserva.

4



## Emplata y disfruta

En un bol pequeño, mezcla el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**, hasta que quede una **vinagreta** homogénea para los **cogollos**. Sirve los **cogollos a la plancha** y cubre con la **vinagreta**. Sirve al lado el **pollo teriyaki** con **tirabeques** y acompaña con la **zanahoria encurtida**.

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota chef!**  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

