



Teppanyaki de pollo con judías verdes con verduras salteadas sobre arroz basmati

Familia Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

3



Pechuga de pollo troceada



Pimiento



Cebolla



Ajo tierno



Arroz jazmín



Salsa teriyaki



Judías verdes



Los factores externos a nuestros proveedores, como el clima, así como también nuestros altos estándares de calidad, conllevan puntualmente al intercambio de un ingrediente.

En esta receta, los tirabeques han sido sustituidos por judías verdes y las instrucciones están actualizadas. ¡No te preocupes, el resultado ha sido validado por nuestros expertos culinarios y es igual de delicioso!

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

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, tapa.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Salsa teriyaki 11 13	1 sobre	2 sobres
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Agua	300 ml	600 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	465 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2792/ 667	601/ 144
Grasas (g)	3,4	0,7
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	82,5	17,7
de los cuales azúcares (g)	17,3	3,7
Proteínas (g)	35,7	7,7
Sal (g)	2,8	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 o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Cuece el arroz

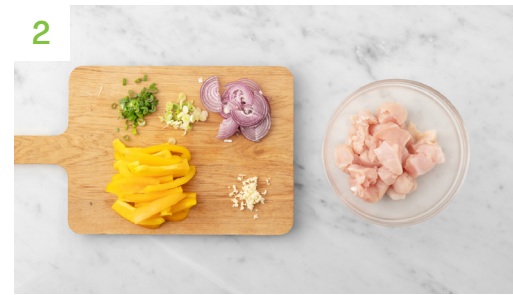
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade una pizca de **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Cocina 12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

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



Saltea las verduras

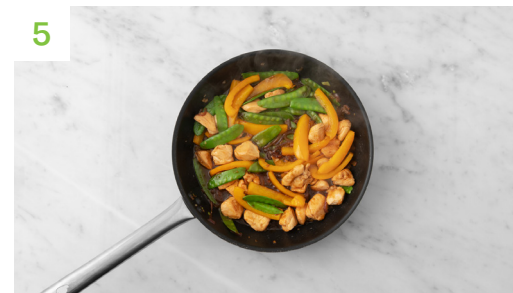
En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y la parte blanca del **ajo tierno**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega el **pimiento** y la **cebolla** junto a una pizca de **sal** y saltea 4-5 min, removiendo frecuentemente. Retira las **verduras** de la sartén y reserva.



Prepara las verduras y el pollo

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

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Cocina las judías y combina

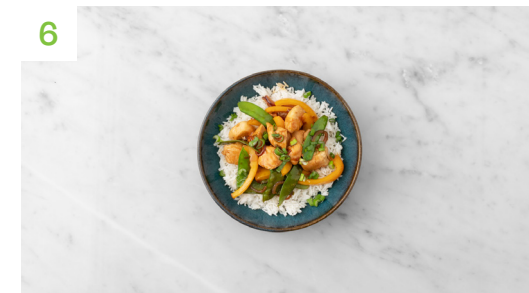
Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Luego, agrega las **judías verdes** y cocina 1-2 min. Agrega un chorrito de **agua**, tapa la sartén y cocina a fuego medio 4-5 min más. **Salpimenta** al gusto. Luego, añade el **pollo**, la **salsa teriyaki**, las **verduras** salteadas y un chorrito de **agua**. Mezcla y cocina 1 min más, hasta que el **pollo** quede bien hecho.

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



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo** y cocina 5-6 min, hasta que quede dorado, dando la vuelta a mitad de cocción. Reserva fuera de la sartén.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca el **teppanyaki de pollo** con **judías verdes** encima. Espolvorea la parte verde del **ajo tierno** sobre el plato a tu gusto.

¡Que aproveche!