



Pollo con almendras al estilo chino acompañado de arroz basmati

Familia <650 calorías Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

3



Pechuga de pollo troceada



Almendras laminadas



Arroz basmati



Calabacín



Champiñones



Salsa de soja



Caldo de pollo

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

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

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|---------------|----------------|
| Pechuga de pollo troceada* | 250 gramos | 500 gramos |
| Almendras laminadas 2) | 15 gramos | 30 gramos |
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Calabacín | 1 unidad | 2 unidades |
| Champiñones* | 250 gramos | 500 gramos |
| Salsa de soja 11) 13) | 1 sobre | 2 sobres |
| Caldo de pollo | 1 sobre | 2 sobres |
| Agua para el arroz | 320 ml | 640 ml |
| Agua para la salsa | 75 ml | 150 ml |
| Harina | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 472 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2548/ 609 | 540/ 129 |
| Grasas (g) | 6,2 | 1,3 |
| de las cuales saturadas (g) | 0,8 | 0,2 |
| Carbohidratos (g) | 67,8 | 14,4 |
| de los cuales azúcares (g) | 5,9 | 1,2 |
| Proteínas (g) | 41,1 | 8,7 |
| Sal (g) | 2,9 | 0,6 |

Alérgenos

2) Frutos secos **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

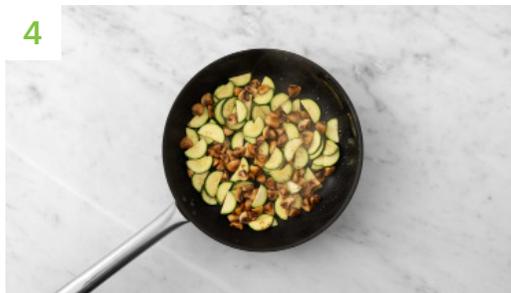
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (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.



Saltea las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega el **calabacín** y los **champiñones** y cocina 4-5 min, removiendo regularmente. Luego, baja a fuego medio y cocina 2 min más, hasta que las **verduras** queden tiernas y doradas. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: Si la sartén está bien caliente, los champiñones soltarán menos agua al cocinarse.



Cocina el pollo

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y tuéstalas 1-2 min, removiendo. Retira y reserva hasta el paso 5. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira de la sartén y reserva.

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

CONSEJO: Ten cuidado al cocinar las almendras, se quemarán con facilidad.



Combina con la salsa

En un bol, mezcla la **salsa de soja**, el **caldo de pollo** en polvo, la **harina** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) con ayuda de unas varillas. Cuando las **verduras** estén listas, agrega en la sartén el **pollo**, la **salsa** y casi todas las **almendras** tostadas, reservando algunas para el emplatado. Mezcla todo bien y cocina 1-2 min a fuego medio-alto. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Prepara las verduras

Mientras tanto, limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos en cuartos. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y cubre con el **pollo** con **almendras** al estilo chino. Espolvorea las **almendras** tostadas restantes sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

