



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.

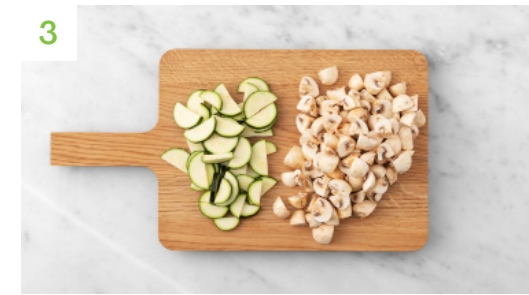
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

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



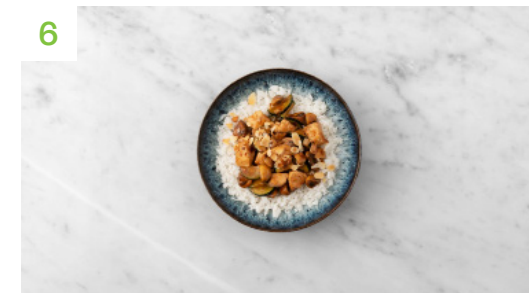
Combina con la salsa

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.

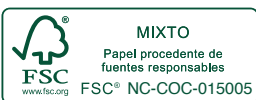


Emplata y disfruta

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.

