



# Teppanyaki de pollo con verduras con tirabeques salteados sobre arroz basmati

Familia Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

2



Pechuga de pollo



Pimiento



Cebolla



Ajo tierno



Arroz jazmín



Salsa teriyaki



Tirabeques

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.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Salsa teriyaki <b>11</b> <b>13</b>	1 sobre	2 sobres
Tirabeques	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)	2904/ 694	625/ 149
Grasas (g)	3,6	0,8
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,1
Carbohidratos (g)	86,6	18,6
de los cuales azúcares (g)	17,3	3,7
Proteínas (g)	37,6	8,1
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.

¡Recíclame!



### Cuece el arroz

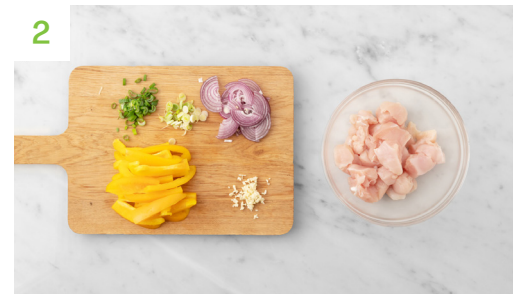
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Luego, déjalo reposar con la tapa al menos 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

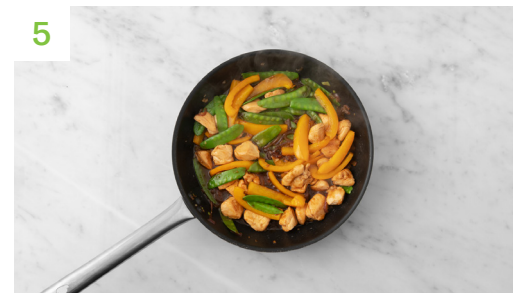
En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y la parte blanca del **ajo tierno**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega el **pimiento** y la **cebolla** junto a una pizca de **sal** y saltea 4-5 min, removiendo frecuentemente. Retira las **verduras** de 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. Córdalo 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. Corta las **pechugas de pollo** en trozos de 2-3 cm.

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



### Cocina los tirabeques y combina

Retira la flor de los **tirabeques**. En la misma sartén, calienta a fuego alto un chorrito de **aceite**. Agrega los **tirabeques** a la sartén y cocina 2 min. Luego, añade el **pollo**, la **salsa teriyaki**, las **verduras** 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**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que quede dorado, dando la vuelta a mitad de cocción. Reserva fuera de la sartén.

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



### Emplata y disfruta

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

### ¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

