

Teppanyaki de pollo con verduras con tirabeques salteados sobre arroz jazmín

Familia Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

17



Pechuga de pollo troceada



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 troceada* | 250 gramos | 500 gramos |
| Pimiento | 1 unidad | 2 unidades |
| Cebolla | 1 unidad | 2 unidades |
| Ajo tierno | 1 unidad | 2 unidades |
| Arroz jazmín | 150 gramos | 300 gramos |
| Salsa teriyaki 11 13 | 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) | 2905/ 694 | 625/ 149 |
| Grasas (g) | 3,9 | 0,8 |
| de las cuales saturadas (g) | 0,7 | 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) | 3,2 | 0,7 |

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.



Cuece el arroz

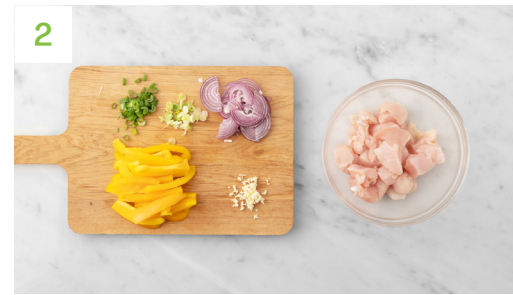
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve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

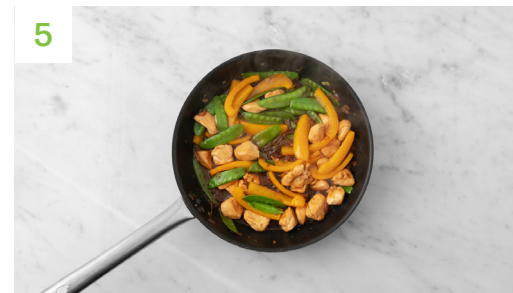
En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y la parte blanca del **ajo tierno**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, agrega el **pimiento** y la **cebolla** junto a una pizca de **sal** y saltea 4-5 min, removiendo frecuentemente. Retira las **verduras** 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 córtala en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo 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**.

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, **salpimenta** 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** y cocina 5-6 min, hasta que quede dorado, moviendo para que se cocine uniformemente. Reserva fuera de la sartén cuando esté listo.

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!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

