



Pollo con costra de sésamo

con verduras asadas en salsa de miel y soja y arroz basmati

Familia **Picante opcional** • Cocíname primero • Huevos no incluidos
Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

7



Arroz basmati



Calabacín



Semillas de sésamo blancas



Pechuga de pollo



Panko



Salsa de soja



Pimiento



Miel



Caldo vegetal



Sriracha

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, bol para mezclar, plato hondo.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas 3)	15 gramos	30 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Sriracha	½ sobre	1 sobre
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Huevo	1 unidad	1 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	525 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3314/ 792	632/ 151
Grasas (g)	6,1	1,2
de las cuales saturadas (g)	1,0	0,2
Carbohidratos (g)	83,8	16,0
de los cuales azúcares (g)	13,5	2,6
Proteínas (g)	39,3	7,5
Sal (g)	3,3	0,6

Alérgenos

3) Sésamo **10)** Apio **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.



Hornea las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **calabacín** por la mitad a lo largo. Corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **pimiento** por la mitad, luego, en tiras de 0,5 cm de grosor. Coloca las **verduras** en una bandeja de horno con papel de horno y mezcla con un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Hornea 10-12 min, dando la vuelta a mitad de cocción.



Cocina el pollo

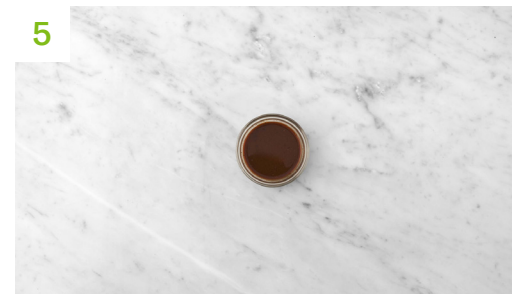
En una sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Agrega las **pechugas de pollo rebozadas** y cocina 2 min por lado, hasta que el **pollo** quede dorado. Retira el **pollo** de la sartén y colócalo en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea durante 6-8 min o hasta que el **pollo** deje de estar rosado en el interior.



Cocina el arroz

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un cazo, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Cocina 1-2 min, hasta que se dore. Agrega el **arroz**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal**. Lleva a ebullición y, cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Cocina 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** 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.



Combina las verduras con la salsa

En un bol grande, mezcla la **salsa de soja**, la **miel** y la mitad de la **sriracha** (doble para 4p). Saca las **verduras** del horno y agrégalas al bol con la **salsa de miel y soja**. Mezcla bien. Vuelve a colocar las **verduras** en la bandeja de horno y hornea 10 min más, hasta que estén bien doradas y tiernas.

CONSEJO: No agregues sriracha si prefieres que el plato no pique.



Reboza el pollo

Seca el **pollo** y **salpimenta**. En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes). En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). En otro plato, mezcla las **semillas de sésamo** y el **panko**. Luego, enharina el **pollo** y, a continuación, agrégalo al plato del **huevo** y cúbrelo. Por último, rebózalo en **panko** con **semillas de sésamo**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en una mitad de los platos y las **verduras** con **salsa de soja** y **miel** en la otra mitad. Coloca sobre el **arroz** el **pollo con costra de sésamo**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

