

Arroz chaufa con calamar gigante salteado con pimiento y cebolla

Familia <650 calorías Fácil y rápido • Huevos no incluidos
Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

17



Arroz basmati



Aros de papa



Pimiento



Cebolla



Aceite de sésamo



Jengibre



Salsa de soja

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

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, bol pequeño, espátula, rallador fino.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|-----------------------|------------|------------|
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Aros de pota* 6) | 200 gramos | 400 gramos |
| Pimiento | 2 unidades | 4 unidades |
| Cebolla | 2 unidades | 4 unidades |
| Aceite de sésamo 3) | 1 sobre | 2 sobres |
| Jengibre | ¼ unidad | ½ unidad |
| Salsa de soja 11) 13) | 2 sobres | 4 sobres |
| Agua | 320 ml | 640 ml |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Huevo | 1 unidad | 2 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 545 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2603/ 622 | 478/ 114 |
| Grasas (g) | 8,8 | 1,6 |
| de las cuales saturadas (g) | 1,5 | 0,3 |
| Carbohidratos (g) | 76,7 | 14,1 |
| de los cuales azúcares (g) | 12,0 | 2,2 |
| Proteínas (g) | 20,6 | 3,8 |
| Sal (g) | 5,4 | 1,0 |

Alérgenos

3) Sésamo 6) Moluscos 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.

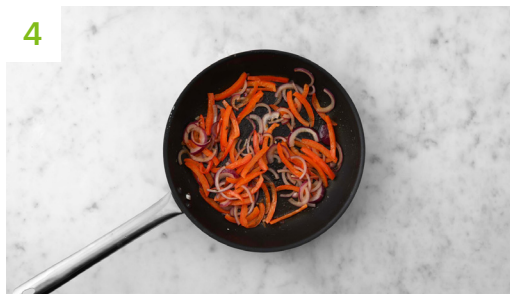
¡Recíclame!



1 Cocina el arroz

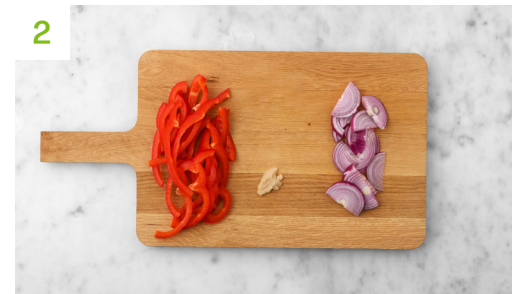
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. 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.



4 Cocina las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto al **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Agrega la **cebolla** y el **pimiento** y saltea a fuego medio-alto durante 6-7 min, removiendo regularmente, hasta que las **verduras** empiecen a ablandarse. **Salpimienta**. Mientras tanto, en un bol pequeño, casca el **huevo** (ver cantidad en ingredientes).



2 Prepara los 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 0,5 cm de grosor. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla ¼ del **jengibre** (doble para 4p).



5 Agrega el arroz y la pota

En la sartén con las **verduras**, agrega el **arroz basmati** cocido, la **pota** salteada y la **salsa de soja** y saltea a fuego medio durante 3-4 min, removiendo frecuentemente. Luego, aparta los ingredientes hacia los bordes de la sartén y agrega un chorrito de **aceite** en el centro. Añade el **huevo** y cocina 30 segundos sin moverlo. Luego, remueve con ayuda de una espátula, de forma que el **huevo** se integre con el **arroz** y las **verduras**.



3 Saltea la pota

Corta los **aros de pota** (calamar gigante) por la mitad, de forma que queden dos tiras. En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, saltea la **pota** durante 3-4 min, removiendo regularmente. **Salpimienta**, retira de la sartén y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



6 Emplata y disfruta

Finalmente, agrega a la sartén el **aceite de sésamo** y remueve para integrar. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **arroz chaufa** con **pota** salteada en platos.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

