



Pollo crujiente asiático con sésamo

sobre arroz jazmín con pimiento salteado

Picante opcional • Cocíname primero • Huevos no incluidos
Cocinando: 35 min • Listo en: 40 min

5



Arroz jazmín



Pechuga de pollo troceada



Pimentón ahumado



Chili en escamas



Vinagre balsámico



Pimiento verde italiano



Semillas de sésamo blancas



Salsa de soja

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	150 ml	300 ml
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Aceite para freír	150 ml	300 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Huevo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	415 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3682/ 880	887/ 212
Grasas (g)	3,5	0,8
de las cuales saturadas (g)	0,8	0,2
Carbohidratos (g)	85,8	20,7
de los cuales azúcares (g)	2,5	0,6
Proteínas (g)	34,4	8,3
Sal (g)	2,0	0,5

Alérgenos

3) Sésamo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



Cocina el arroz

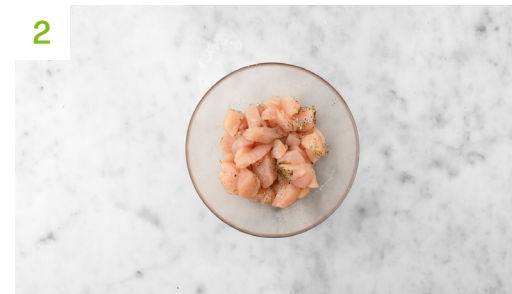
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Cocina 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa al menos 10 min. Luego, remueve y reserva en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



Saltea el pimiento

Quando la **salsa** se haya reducido, agrega la **salsa de soja**, el **aceite para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y lleva de nuevo a ebullición durante 1 min, removiendo para integrar los ingredientes. Cuando esté lista, retira de la sartén y reserva en un bol grande. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pimiento** junto a una pizca de **sal** y saltea 3-4 min, removiendo ocasionalmente.



Marina el pollo

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol mediano, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes) y añade la mitad del **ajo** rallado. Añade el **pollo**, **salpimenta** y remueve para que quede cubierto. Reserva en la nevera hasta el paso 5. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Combina los ingredientes

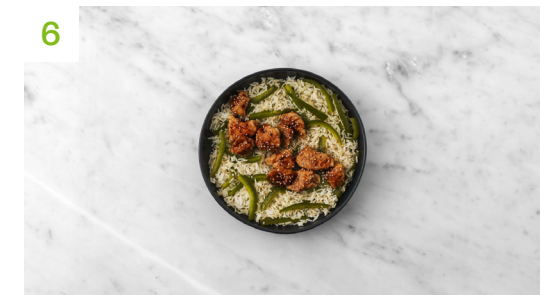
Quando el **pimiento** se dore, agrega a la sartén el **arroz cocido**, **salpimenta** al gusto y mezcla bien para integrar los ingredientes. Sirve en la base de los platos cuando esté listo. En el bol con el **pollo**, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y remueve bien para integrar y que el **pollo** quede bien cubierto por la mezcla. En la sartén, calienta a fuego medio-alto el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes).



Prepara la salsa

En un bol pequeño, mezcla el **ajo** restante, el **pimentón ahumado**, el **chile en escamas**, el **vinagre balsámico** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Calienta una sartén a fuego medio sin aceite y tuesta la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) 2-3 min. Retira y reserva. En la sartén, agrega la **salsa** y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio-alto 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Fríe el pollo y emplata

Quando el **aceite** esté caliente, cocina el **pollo** 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira el **pollo frito** de la sartén y resérvalo en un plato con papel de cocina. Luego, coloca el **pollo** en el bol con la **salsa** preparada y mezcla para que quede cubierto. Sirve el **pollo frito** sobre el **arroz con pimiento** y espolvorea con las **semillas de sésamo** tostadas.

CONSEJO: No cocines todo el pollo a la vez, de forma que los trozos queden separados en la sartén.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

