

Wok de calamar gigante y verduras con espinacas acompañado de arroz jazmín

<650 kcal

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

18



Arroz jazmín



Semillas de sésamo blancas



Aceite de sésamo



Pimiento



Cebolla



Salsa de soja dulce



Jengibre



Aros de pota



Brotos de espinacas

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

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 mediano, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Jengibre	¼ unidad	½ unidad
Aros de pota* 6)	200 gramos	400 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	25 ml	50 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	392 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2264/ 541	578/ 138
Grasas (g)	10,5	2,7
de las cuales saturadas (g)	1,7	0,4
Carbohidratos (g)	72,4	18,5
de los cuales azúcares (g)	10,1	2,6
Proteínas (g)	19,3	4,9
Sal (g)	2,2	0,6

Alérgenos

3) Sésamo **6)** Moluscos **11)** Soja.

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**. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja a fuego 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. Después, remueve el **arroz** y resérvalo en el cazo tapado.

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



Saltea las verduras

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agrega la **cebolla** y el **pimiento** y saltea durante 4-5 min, mientras remueves, hasta que se ablanden. Luego, agrega las **espinacas** y cocina 2-3 min más, hasta que reduzcan su tamaño a la mitad. **Salpimienta** al gusto. Cuando esté listo, retira de la sartén y reserva.



Marina la pota

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla ¼ del **jengibre** (doble para 4p). En un bol, agrega el **ajo** rallado, el **jengibre** rallado, el **aceite de sésamo** y la **salsa de soja dulce**. Corta los **aros de pota** (calamar gigante) por la mitad, de forma que queden tiras, y agrégalos al bol con el marinado. Remueve y reserva hasta el paso 4.

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



Cocina la pota marinada

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **pota** y el **marinado** del bol y cocina 3-4 min, removiendo ocasionalmente. Luego, añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y cocina durante 1 min, hasta que la **salsa** se haya reducido y la **pota** quede cocinada.

SABÍAS QUÉ: La pota se tiene que cocinar por poco tiempo o por mucho tiempo para que quede en su punto óptimo. Si optas por un tiempo intermedio, la pota quedará chiclosa.



Prepara los vegetales

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. Córtales en tiras finas de 0,5 cm de grosor.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz jazmín** en la base de los platos y coloca las **verduras** salteadas encima. Luego, cubre con la **pota marinada** y la **salsa** restante de la sartén. Finalmente, agrega **semillas de sésamo** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

