

# Pollo agridulce estilo chino con manzana con verduras sobre arroz basmati

Rápido **Picante opcional** • Cocíname primero

20



Pechuga de pollo troceada



Manzana



Vinagre balsámico



Kétchup



Pimiento



Cebolla



Chili verde



Jengibre



Arroz basmati

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



Estamos seguros de que has probado el pollo agridulce, pero ¿sabes cómo prepararlo? Con esta receta, aprenderás a cocinar esta sabrosa salsa, tradicional de la gastronomía china, que combina sabores opuestos para crear un equilibrio único y adictivo. Cubrimos pollo con verduras con esta preparación y acompañamos con arroz.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Bol, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, varillas, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Manzana	1 unidad	2 unidades
Vinagre balsámico <b>14)</b>	2 sobres	4 sobres
Kétchup	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Chili verde	½ unidad	1 unidad
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	485 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2586/	533/
Grasas (g)	16,0	3,3
de las cuales saturadas (g)	2,6	0,5
Carbohidratos (g)	85,6	17,6
de los cuales azúcares (g)	20,2	4,2
Proteínas (g)	35,0	7,2
Sal (g)	1,0	0,2

## Allergens

**14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

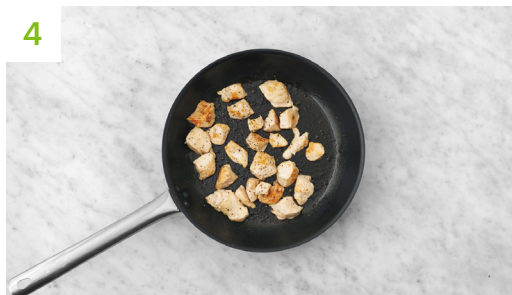
¡Recíclame!



## 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 el **arroz** y **sal** al gusto. 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** 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.

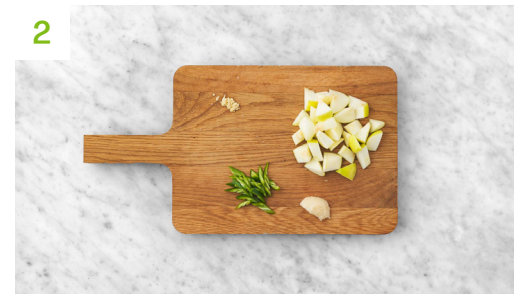


## Cocina el pollo

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Luego, reserva en un plato. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

**CONSEJO:** Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



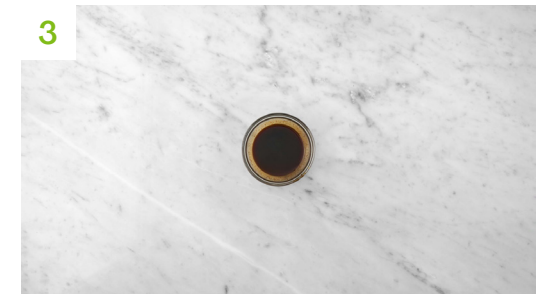
## Prepara los ingredientes

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta cada mitad en trozos de 1-2 cm. Corta el **chili verde** por la mitad a lo largo y retira las semillas. Luego, corta una mitad (doble para 4p) rodajas finas. **RECUERDA:** Utiliza guantes para manipular el chili y lávate las manos y los utensilios después.



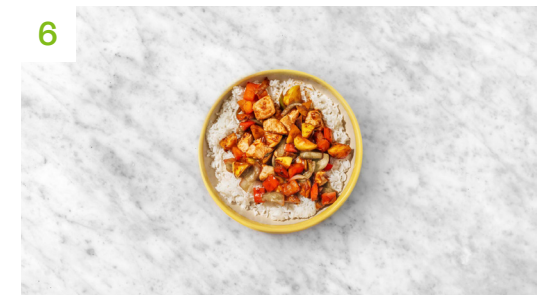
## Combina los ingredientes

En la sartén, agrega la **cebolla**, el **pimiento** y **chile verde** al gusto y saltea a fuego medio 4-5 min más, removiendo frecuentemente, hasta que las **verduras** se doren. Añade la **manzana** y la **salsa agridulce** del bol y cocina a fuego medio-alto 2-3 min más, hasta que la **salsa** se reduzca. Finalmente, agrega el **pollo** y mezcla bien.



## Prepara la salsa

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. Luego, separa las capas de la **cebolla**. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm. En un bol, agrega el **kétchup**, el **vinagre balsámico**, el **agua para la salsa** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla con varillas hasta que no queden grumos.



## Emplata y disfruta

Prueba el **pollo** y la **salsa** y recíftica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y agrega encima el **pollo agridulce** con **verduras**.

**SABIAS QUE:** Si retiras la parte blanca del interior de los pimientos, evitarás que tengan un sabor amargo, dado que contiene capsaicina.

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota, chef!**  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

