



Pollo teriyaki con verduras salteadas

con arroz basmati y semillas de sésamo

Familia Rápido Picante opcional • Cocíname primero

2



Arroz basmati



Muslos de pollo troceados



Cebolla



Salsa teriyaki



Pimiento verde italiano



Pimiento



Chili en escamas



Semillas de sésamo negras

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 20 mins



Si eres fan de los sabores asiáticos y la intensidad de sus salsas, escoge esta receta y deja que el pollo teriyaki te transporte a sus tierras sin moverte de tu silla. Si prefieres sumergirte en la experiencia aún más, siéntate en el suelo y disfruta del plato como un auténtico japonés.

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:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo negras 3)	10 gramos	20 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	466 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2476/	532/
Grasas (g)	16,9	3,6
de las cuales saturadas (g)	3,0	0,6
Carbohidratos (g)	84,4	18,1
de los cuales azúcares (g)	19,1	4,1
Proteínas (g)	32,5	7,0
Sal (g)	3,3	0,7

Alérgenos

3) Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



1 Cuece el arroz

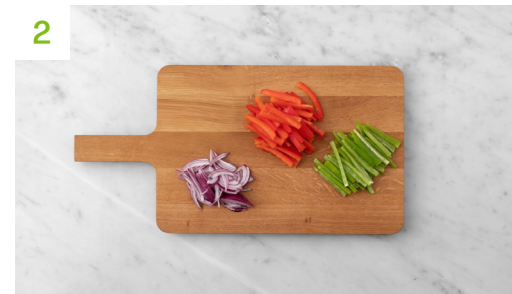
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Cocina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



4 Saltea las verduras

Cuando el **pollo** esté dorado, agrega la **cebolla** y los **pimientos** a la sartén, **salpimenta** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que las **verduras** se ablanden ligeramente y el **pollo** esté bien cocinado en el interior.



2 Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta los **pimientos** por la mitad y retira las semillas. Luego, córtalos en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, agrega las **semillas de sésamo negras** y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva.

CONSEJO: Ten cuidado al tostar las semillas, se queman con facilidad.



5 Agrega la salsa

En la sartén, agrega la **salsa teriyaki** junto con el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Cocina 3-4 min a fuego medio, hasta que la **salsa** espese. Agrega la mitad de las **semillas de sésamo negras** tostadas y remueve para integrar. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

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

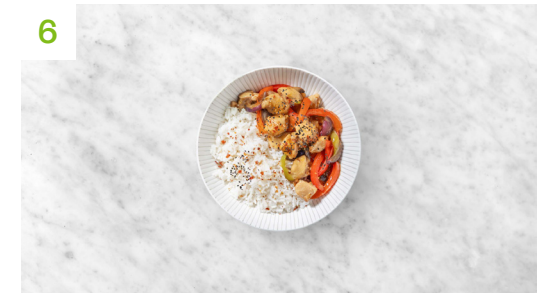


3 Cocina el pollo

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimenta** y cocina 2-3 min, hasta que se doren ligeramente. Luego, añade el **ajo** y cocina 1-2 min más.

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!



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y añade el **pollo teriyaki** con **pimientos** al otro lado. Espolvorea con las **semillas de sésamo negras** tostadas restantes y **chili en escamas** al gusto.

SABÍAS QUE: El color de los pimientos indica diferentes estados de madurez, así como diferente dulzura y sabor, siendo los verdes más intensos y los rojos, más dulces.

¡Que aproveche!

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

