

Teppanyaki de pollo con verduras con pimienta y cebolla salteada sobre arroz basmati

Cocíname primero

6



Pechuga de pollo troceada



Arroz jazmín



Pimiento



Cebolla



Salsa teriyaki



Zanahoria



Brotos de espinacas

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



“Teppanyaki” es un estilo de cocina de origen japonés en el que los ingredientes y platos se preparan en una plancha metálica caliente (en japonés “teppan”). La popularización de este técnica ha llevado a que los platos que se conciben para ser cocinados de esta manera reciban este nombre.

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:

Rallador, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Salsa teriyaki 11 13	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	555 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2871/ 686	517/ 124
Grasas (g)	27,2	4,9
de las cuales saturadas (g)	3,6	0,7
Carbohidratos (g)	91,1	16,4
de los cuales azúcares (g)	21,6	3,9
Proteínas (g)	39,1	7,0
Sal (g)	3,4	0,6

Alérgenos

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

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



1 Cuele el arroz

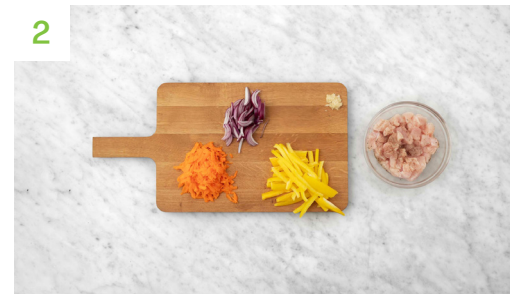
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal**. Tápallo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, y cocina 12 min a fuego medio-bajo, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, 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.



4 Saltea las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **pimiento** y la **cebolla**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo regularmente, hasta que las **verduras** estén tiernas. Retira de la sartén y reserva.



2 Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en 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 1 cm de grosor. Pela y ralla la **zanahoria**. **Salpimienta** el **pollo**.



5 Combina los ingredientes

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **zanahoria** rallada y las **espinacas** y cocina durante 2 min, hasta que las **espinacas** se reduzcan en tamaño. Luego, añade el **pollo**, la **salsa teriyaki**, las **verduras** salteadas y un chorrito de **agua**. **Salpimienta**, remueve bien y cocina 1 min más a fuego medio. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

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

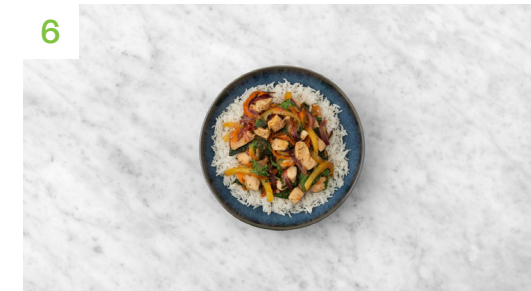


3 Cocina el pollo

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Cuando esté listo, retira de la sartén y reserva.

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!

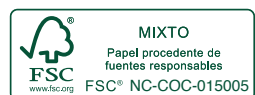


6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz jazmín** en la base de los platos y cubre con el **teppanyaki de pollo** con **verduras**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

