

Alitas de pollo glaseadas en salsa agridulce con pimiento asado y arroz

Picante • Cocíname primero

18



Alitas de pollo



Pimentón



Mayonesa



Arroz basmati



Sriracha



Salsa de soja



Pimiento verde italiano



Semillas de sésamo negras

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, azúcar, vinagre de vino tinto, ajo.

Cocinando: 15 mins
Listo en: 35 mins



Si eres de las personas que disfrutas las alitas de pollo tanto como nosotros, atrévete a probar esta receta en la que las marinamos y horneamos junto al pimiento, hasta obtener unas alitas jugosas y sabrosas. Las servimos con arroz para acompañar su intenso sabor y que disfrutes de un plato completo.

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:

Fuente para el horno, colador, cazo con tapa, jarra medidora, cazo.

Ingredientes

	2P	4P
Alitas de pollo*	6 unidades	12 unidades
Pimentón 9)	1 sobre	2 sobres
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Sriracha	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo negras 3)	10 gramos	20 gramos
Agua	320 ml	640 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	428 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3053/ 730	714/ 171
Grasas (g)	26,8	6,3
de las cuales saturadas (g)	5,6	1,3
Carbohidratos (g)	72,4	16,9
de los cuales azúcares (g)	5,1	1,2
Proteínas (g)	60,4	14,1
Sal (g)	4,1	1,0

Alérgenos

3) Sésamo **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 2 cm. En una fuente de horno, agrega las **alitas de pollo**, el **pimiento**, la **mayonesa** y el **pimentón**.



Hornea las verduras y el pollo

En la fuente de horno, agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimiento** al gusto. Mezcla bien y hornea a media altura 25-30 min, hasta que el **pollo** quede dorado por fuera y bien cocinado en el interior. Da la vuelta a mitad de cocción.

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

CONSEJO: Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua** (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 deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

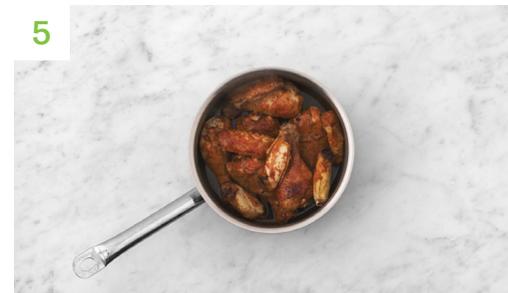
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Prepara la salsa

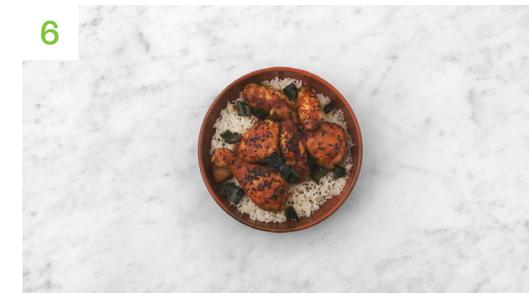
Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un cazo, agrega el **ajo** rallado, la **salsa de soja**, la **sriracha**, el **azúcar** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Lleva a ebullición y cocina a fuego medio 2 min o hasta que espese. Remueve frecuentemente.

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



Adereza las alitas

Cuando las **alitas de pollo** estén listas, agrégalas al cazo con la **salsa** y remueve para que queden cubiertas. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** en la base de los platos y cubre con las **alitas de pollo** glaseadas. Añade encima el **pimiento** asado y **semillas de sésamo negras** al gusto.

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

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

