

Cerdo asiático en salsa dulce

con verduras salteadas y arroz basmati

Familia

3



Lomo de cerdo



Jengibre



Arroz basmati



Zanahoria



Pimiento



Salsa de soja



Ajo tierno



Semillas de sésamo negras

Cocinando: 35 mins
Listo en: 35 mins



Deja que tu paladar viaje a Asia cocinando este cerdo con salsa dulce, acompañado de verduras salteadas y presentado sobre una cama de arroz basmati. Con esta receta, podrás decir que sabes cocinar platos asiáticos y podrás hacer sentir a tus invitados como en un restaurante o, incluso, en un viaje gastronómico.

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

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, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, pelador, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
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
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

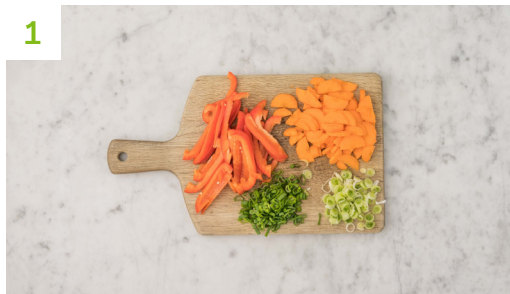
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	429 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3343/ 799	780/ 186
Grasas (g)	46,1	10,8
de las cuales saturadas (g)	11,8	2,8
Carbohidratos (g)	81,5	19,0
de los cuales azúcares (g)	9,2	2,1
Proteínas (g)	31,1	7,3
Sal (g)	1,7	0,4

Alérgenos

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

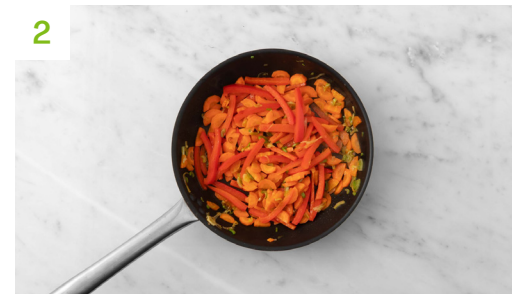
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



1 Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **pimiento** por la mitad, luego, córtalo en tiras de 0,5 cm de grosor. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas, separa la parte blanca de la verde. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p).

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



2 Cocina las verduras

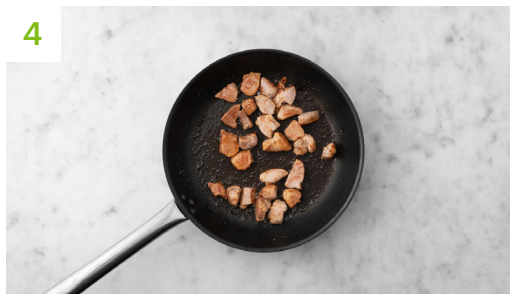
En una sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Añade la **zanahoria**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **pimiento** y cocina 8-10 min, sin dejar de remover, hasta que las **verduras** estén tiernas. **Salpimienta**, retira y reserva.



3 Cuece el arroz

Mientras tanto, llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** 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.

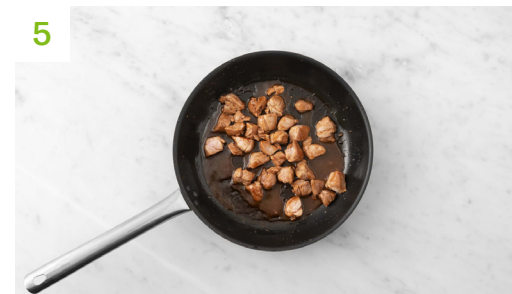
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, **lávalo** para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



4 Cocina el cerdo

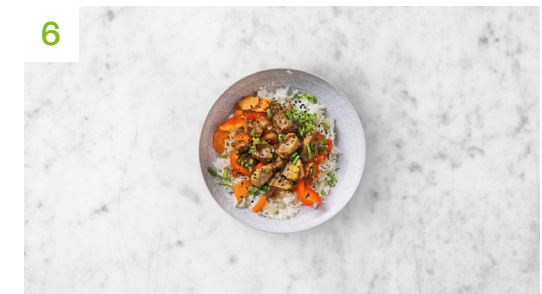
Corta el **lomo de cerdo** en trozos de 2-3 cm. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo**, **salpimienta** y cocina 1-2 min. Retira y reserva.

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



5 Prepara la salsa

En la sartén, agrega la **salsa de soja**, el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Cocina a fuego alto y deja que hierva 2-3 min, hasta que la **salsa** espese. Luego, agrega el **lomo** y remueve para cubrir con la **salsa**. Añade las **verduras** y cocina a fuego medio-alto 2-3 min, de forma que la **salsa** se reduzca y cubra el **lomo** y las **verduras**.



6 Emplata y disfruta

Prueba el **cerdo** y la **salsa** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **arroz** en platos y cubre con el **cerdo en salsa dulce** con **verduras**. Espolvorea la parte verde del **ajo tierno** y **semillas de sésamo negras** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

