

Teppanyaki de pollo con verduras con tirabeques salteados sobre arroz

Familia Rápido • Cocíname primero

2



Pechuga de pollo troceada



Pimiento



Cebolla



Arroz jazmín



Salsa teriyaki



Tirabeques

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 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:

Colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Salsa teriyaki 11 13	1 sobre	2 sobres
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Agua	300 ml	600 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	475 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2872/ 686	605/ 145
Grasas (g)	27,1	5,7
de las cuales saturadas (g)	3,7	0,8
Carbohidratos (g)	88,8	18,7
de los cuales azúcares (g)	17,7	3,7
Proteínas (g)	40,0	8,4
Sal (g)	3,3	0,7

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.

¡Recíclame!



1 Cuece 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 **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Luego, déjalo reposar con la tapa al menos 10 min. Después, remueve el **arroz** y resérvalo en el cazo tapado.

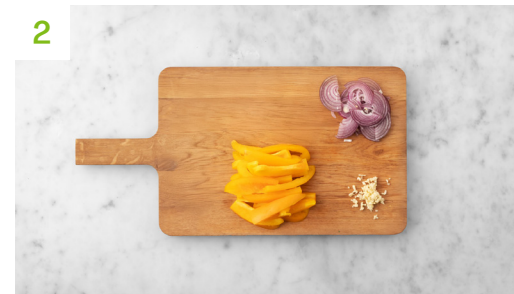
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



4 Saltea las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega el **pimiento** y la **cebolla**, **salpimienta** y saltea 4-5 min, removiendo frecuentemente. Retira las **verduras** de la sartén y reserva.

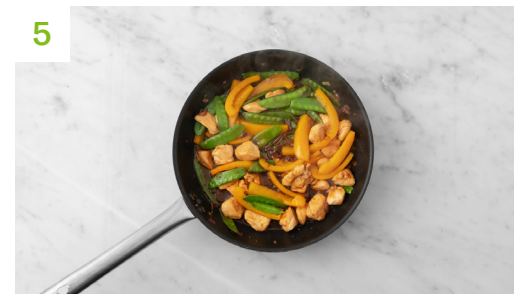
SABÍAS QUE: Es recomendable cocinar el ajo para descomponer la alicina, una enzima que provoca que el ajo crudo tenga un sabor picante y más fuerte.



2 Prepara los ingredientes

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.

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



5 Cocina los tirabeques

Retira la flor de los **tirabeques**. En la sartén, calienta a fuego alto un chorrito de **aceite**. Agrega los **tirabeques** y cocina 2 min, hasta que se doren. Luego, añade el **pollo**, la **salsa teriyaki**, las **verduras** y un chorrito de **agua**. Mezcla y cocina 1 min más, hasta que el **pollo** quede bien hecho.

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

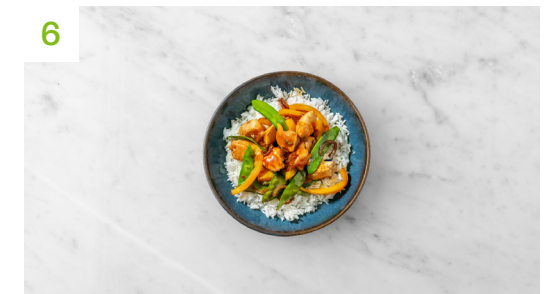


3 Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que quede dorado, dando la vuelta a mitad de cocción. Reserva fuera de la sartén.

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** en la base de los platos y coloca el **teppanyaki de pollo** con **tirabeques** encima.

¡Que aproveche!

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

