# Alitas de pollo en nuestro escabeche asiático

## con ensalada de pepino y canónigos

19

Rápido • Cocíname primero • Una sartén

Alitas de pollo

Jengibre

Salsa de soja

Pepino

Miel

Vinagre balsámico

Canónigos

Semillas de sésamo negras

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

**Cocinando:** 20 mins
**Listo en:** 20 mins

¿Sabías que el escabeche es una de las técnicas de conservación más antiguas de la gastronomía? Nació en la cocina española y se expandió luego a Latinoamérica, combinando vinagre, aceite, especias y una cocción suave para realzar carnes, pescados o verduras.

## 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:

Bol, sartén, ensaladera, varillas, rallador fino.

## Ingredientes

| | 2P | 4P | 6P |
|---|---|---|---|
| Alitas de pollo* | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Jengibre* | ½ ud | 1 ud | 1½ ud |
| Salsa de soja **11) 13) 15)** | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Pepino* | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Miel | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Vinagre balsámico **14)** | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Canónigos* | 50 g | 100 g | 150 g |
| Semillas de sésamo negras **3)** | 10 g | 20 g | 30 g |
| Ajo | 1 ud | 2 uds | 3 uds |
| Vinagre | 6 cda | 12 cda | 18 cda |
| Azúcar | 1 cdta | 2 cdta | 3 cdta |
| Aceite para la salsa | 15 ml | 30 ml | 45 ml |

**Conservar en la nevera*

## Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|---|---|---|
| **en base a los ingredientes sin cocinar** | **497 g** | **100 g** |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2264/ 541 | 456/ 109 |
| Grasas (g) | 26,9 | 5,4 |
| de las cuales saturadas (g) | 5,7 | 1,1 |
| Carbohidratos (g) | 24,1 | 4,9 |
| de los cuales azúcares (g) | 12,1 | 2,4 |
| Proteínas (g) | 54,9 | 11,1 |
| Sal (g) | 2,3 | 0,5 |

## Alérgenos

**3)** Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos **15)** Trigo.

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

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005
www.fsc.org

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

## Alitas al fuego

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Seca y **salpimienta** las **alitas de pollo**.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina las **alitas de pollo** 8-10 min, girándolas para que se doren y queden bien cocinadas.
- Retíralas de la sartén y resérvalas en un bol.

2

## ¡Al salseo!

- Pela y ralla el **ajo** y el **jengibre**.
- En un bol, mezcla la **salsa de soja**, el **vinagre**, el **azúcar**, el **ajo** y el **jengibre**.
- Añade la **salsa** a la sartén y calienta a fuego medio hasta que el **azúcar** se disuelva.
- Añade progresivamente el **aceite para la salsa** mientras remueves con varillas, hasta que emulsione.

3

## Cubre las alitas

- Añade las **alitas de pollo** a la sartén y cúbrelas.
- Cocina todo junto a fuego medio 2-3 min, hasta que el **escabeche** se reduzca ligeramente.
- Mientras tanto, corta el **pepino** por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas finas.
- En una ensaladera, mezcla la **miel**, el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Agrega el **pepino**, los **canónigos** y la mitad de las **semillas de sésamo** y remueve.

4

## ¡A la mesa!

- Sirve las **alitas de pollo** en **escabeche** a un lado de los platos y añade la **ensalada** al otro lado.
- Cubre el plato con las **semillas de sésamo** restantes al gusto.

## ¡Que aproveche!

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