



Arroz frito con lomo de cerdo y verduras en salsa de soja

Huevos no incluidos

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

2



Arroz jazmín



Lomo de cerdo



Cebolla



Pimiento



Jengibre



Salsa de soja dulce



Mix de especias
tailandesas



Salsa de soja



Ajo tierno

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, bol para mezclar, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja dulce 11)	2 sobres	3 sobres
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Huevo	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	463 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3368/ 805	728/ 174
Grasas (g)	30,3	6,5
de las cuales saturadas (g)	9,6	2,1
Carbohidratos (g)	91,7	19,8
de los cuales azúcares (g)	29,5	6,4
Proteínas (g)	31,0	6,7
Sal (g)	4,4	1,0

Alérgenos

11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helllofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade una pizca de **sal** al gusto. 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. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

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



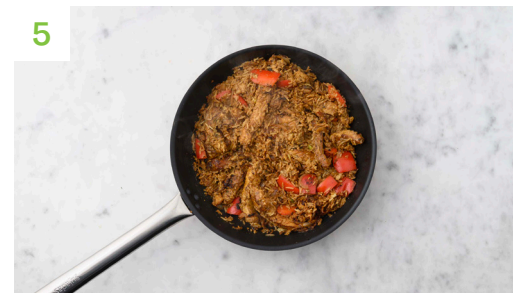
Cocina las verduras

En la misma sartén, agrega el **ajo** y el **jengibre**, calienta a fuego medio. Cocina 1-2 min, hasta que se doren. Agrega la **cebolla**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **pimiento**. Cocina 5-6 min, hasta que la **cebolla** esté transparente y el **pimiento** tierno. Bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes) en un bol.



Prepara el cerdo y las verduras

Corta el **lomo de cerdo** en tiras de 1-2 cm. En un bol, pon el **lomo de cerdo** junto con las **especias tailandesas**, **salpimienta** y mezcla bien. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla el **jengibre**. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en cuadrados de 1-2 cm. Corta el **ajo tierno** en rodajas muy finas, reserva la parte verde en un bol aparte.



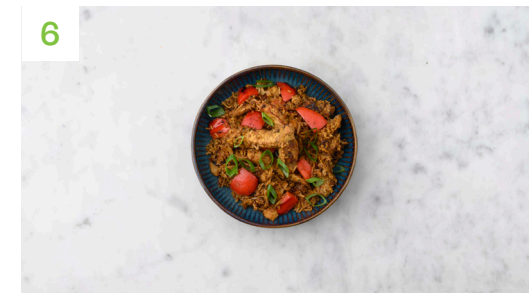
Agrega la salsa y el pollo

Agrega a la sartén la **salsa de soja**, la **salsa de soja dulce** y el **cerdo** y remueve todo bien. Luego, añade el **arroz**. Sube el fuego y saltea todo durante 1 min. Agrega el **huevo** batido, mezcla todo bien y cocina 1 min más.



Dora el lomo

En una sartén, pon un chorrito de **aceite** y calienta a fuego medio. Luego, agrega el **lomo de cerdo** y deja que se dore 4-6 min. Retíralo y reserva en el bol. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz frito** en boles y espolvorea la parte verde del **ajo tierno** por encima.

¡Que aproveche!