



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

Huevos no incluidos

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

3



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, sartén grande, bol para mezclar, rallador fino.

## 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 <b>11)</b>	2 sobres	3 sobres
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	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	440 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3276/ 783	745/ 178
Grasas (g)	30,2	6,9
de las cuales saturadas (g)	9,5	2,2
Carbohidratos (g)	78,2	17,8
de los cuales azúcares (g)	16,1	3,7
Proteínas (g)	30,0	6,8
Sal (g)	3,0	0,7

## 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 [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



### 1 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.



### 4 Dora el lomo

Mientras se cocinan las **verduras**, corta el **cerdo** en tiras de 1-2 cm. En un bol, mezcla el **cerdo** junto con las **especias tailandesas**, **sal** y **pimienta**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo** y cocina 2-3 min. En un bol, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes).

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



### 2 Prepara las verduras

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla el **ajo** y la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado.



### 5 Agrega el arroz y la salsa

Agrega a la sartén la **salsa de soja**, la **salsa de soja dulce** y las **verduras** y remueve todo bien. Luego, añade el **arroz** cocido, sube a fuego alto y saltea todo durante 1 min. Aparta los ingredientes hacia los bordes de la sartén y agrega un chorrito de **aceite** en el centro. Añade el **huevo** batido y cocina 1 min. Luego, remueve con ayuda de una espátula, de forma que el **huevo** se integre con el **arroz** y las **verduras**.



### 3 Cocina las verduras

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la **cebolla**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **pimiento** y cocina 5-6 min, hasta que la **cebolla** esté transparente y el **pimiento** tierno. Reserva fuera de la sartén cuando las **verduras** estén listas.



### 6 Emplata y disfruta

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

## ¡Que aproveche!