

Cerdo asiático en salsa dulce con verduras salteadas, cilantro y arroz basmati

Familia

Cocinando: 35 min • Listo en: 35 min

4



Cilantro



Lomo de cerdo



Jengibre



Arroz basmati



Zanahoria



Pimiento



Salsa de soja



Ajo tierno



Caldo de pollo

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Cazo, rallador, jarra medidora, pelador, sartén mediana, colador, cazo con tapa, báscula.

Ingredientes

	2P	4P
Cilantro*	1 unidad	1 unidad
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Jengibre	1 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
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Agua para el caldo	150 ml	300 ml
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml
Azúcar	50 gramos	100 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	418 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3290/ 786	787,1 kJ/ 188,1 kcal
Grasas (g)	30,1	7,2
de las cuales saturadas (g)	9,5	2,3
Carbohidratos (g)	72,0	17,2
de los cuales azúcares (g)	33,5	8,0
Proteínas (g)	30,2	7,2
Sal (g)	2,6	0,6

Alérgenos

11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

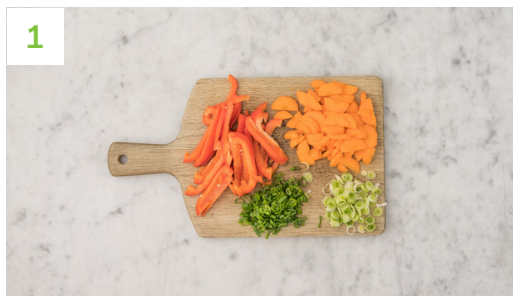
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

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



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Prepara los vegetales

Pela y corta la **zanahoria** por la mitad y, luego, córtala en medias lunas. Corta el **pimiento** en tiras. Deshoja y pica el **cilantro**. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas, separa la parte blanca de la verde. Ralla el **jengibre**. Pon un cazo a calentar con el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes) y agrega el **caldo de pollo** en polvo, lleva a ebullición. Agrega el **jengibre** y la **salsa de soja** y reserva fuera del fuego.



Cocina las verduras

Calienta un chorrito de **aceite de oliva** en una sartén a fuego medio y dora la **zanahoria**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **pimiento**. Agrega **sal** y **pimienta**. Cocina durante 15-20 min a fuego medio, removiendo ocasionalmente, hasta que las **verduras** estén tiernas. Resérvalas fuera del fuego.



Hierve el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, 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 y que los granos queden sueltos.



Cocina el cerdo

Corta el **lomo de cerdo** en trozos de 2-3 cm. Calienta un chorrito de **aceite** en una sartén y saltea el **cerdo** 5 min a fuego alto. Una vez dorado, retíralo de la sartén y reserva. Agrega el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) en la sartén. Cocina a fuego medio hasta que el **azúcar** se derrita y se dore.

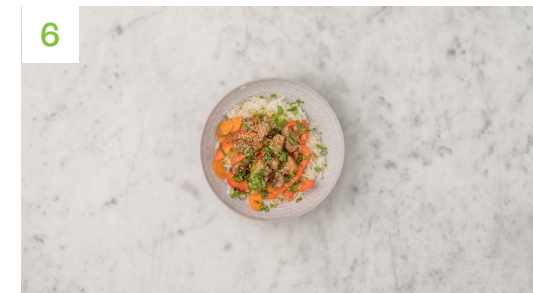
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Ten cuidado al cocinar el azúcar para que no se quemé.



Combina la salsa y el cerdo

Cuando el **caramelo** esté dorado, vierte el **caldo** de golpe por encima y mezcla bien para disolver el **caramelo**. Tan pronto como el **caramelo** se haya disuelto, agrega la **carne** y cocina a fuego medio-alto durante 4-6 min. La **salsa** debe reducirse lo suficiente para cubrir las piezas de **cerdo**. Guarda un poco de **salsa** para el final.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** en los platos y cubre con las **verduras** y el **cerdo en salsa dulce**. Espolvorea con el **cilantro** picado y el **ajo tierno** restante.

¡Que aproveche!