



# Cerdo asiático en salsa dulce con verduras salteadas y arroz basmati

Familia

Cocinando: 35 min • Listo en: 35 min

1



Lomo de cerdo



Jengibre



Arroz basmati



Zanahoria



Pimiento



Salsa de soja



Ajo tierno



Caldo de pollo



Semillas de sésamo  
blancas

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	8 gramos	15 gramos
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	449 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3669/ 877	818/ 196
Grasas (g)	32,0	7,1
de las cuales saturadas (g)	9,8	2,2
Carbohidratos (g)	71,7	16,0
de los cuales azúcares (g)	33,4	7,4
Proteínas (g)	30,7	6,8
Sal (g)	2,6	0,6

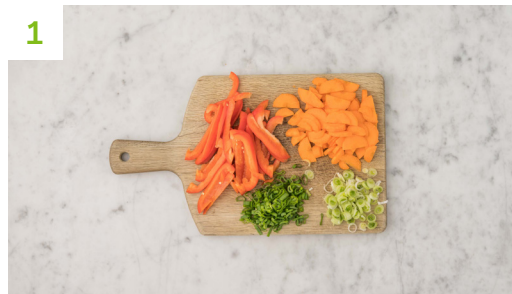
## Alérgenos

**3) Sésamo 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.



## Prepara los vegetales

Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **pimiento** en tiras. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas, separa la parte blanca de la verde. Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En un cazo, agrega el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** en polvo, lleva a ebullición. Agrega el **jengibre** y la **salsa de soja** y reserva fuera del fuego.

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



## Cocina el cerdo

Corta el **lomo de cerdo** en trozos de 2-3 cm. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo**, **salpimienta** y cocina 2-3 min. Retira y reserva. Agrega el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Cocina a fuego bajo-medio 2 min, sin dejar de remover, 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.



## Cocina las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **zanahoria**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **pimiento** y cocina 10-15 min, sin dejar de remover, hasta que las **verduras** estén tiernas.  
**Salpimienta** al gusto y reserva fuera del fuego.



## Combina la salsa y el cerdo

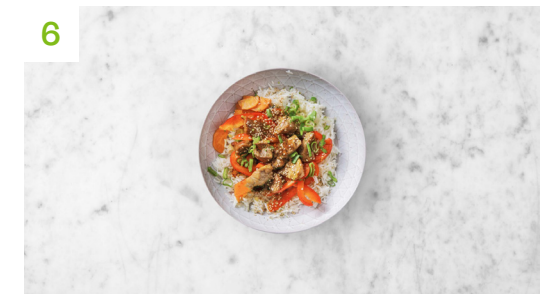
Cuando el **caramelo** esté dorado, vierte el **caldo** de golpe por encima y mezcla bien para disolver el **caramelo**. Tan pronto como el **caramelo** se haya disuelto, agrega la **carne** y cocina a fuego medio-alto durante 6-8 min. La **salsa** debe reducirse lo suficiente para cubrir las piezas de **cerdo**. Añade las **verduras** y saltea todo junto durante 1 min.



## Cuece 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 a fuego medio-bajo 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.



## Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** en los platos y cubre con el **cerdo en salsa dulce y verduras**. Espolvorea la parte verde del **ajo tierno** y **semillas de sésamo** al gusto.

**¡Que aproveche!**