

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

Familia

Cocinando: 35 min • Listo en: 35 min

5



Cilantro



Lomo de cerdo



Jengibre



Arroz jazmín



Zanahoria



Pimiento



Salsa de soja



Ajo tierno



Caldo de pollo



Semillas de sésamo
blancas

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
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	3 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Agua para el caldo	150 ml	300 ml
Agua para el arroz	300 ml	600 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	435 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3364/ 804	774/ 185
Grasas (g)	32,1	7,3
de las cuales saturadas (g)	9,8	2,3
Carbohidratos (g)	72,2	16,6
de los cuales azúcares (g)	33,4	7,7
Proteínas (g)	29,9	6,9
Sal (g)	2,2	0,5

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 o nuestra app
para evaluar la receta.



Prepara los vegetales

Pela y corta la **zanahoria** por la mitad y, luego, córtala en medias lunas. 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). 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

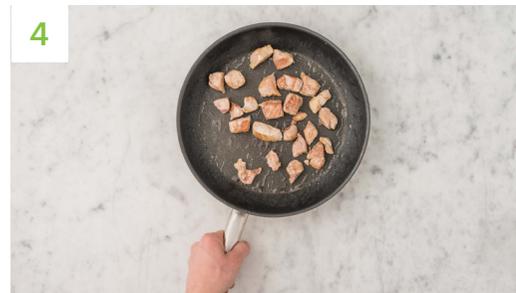
Calienta un chorrito de **aceite de oliva** en una sartén a fuego medio y dora la **zanahoria**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **pimiento**. Agrega **sal** y **pimienta**. Cocina durante 10-15 min a fuego medio-alto, sin dejar de remover, hasta que las **verduras** estén tiernas. Resérvalas fuera del fuego.



Hierve el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade **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 el cerdo

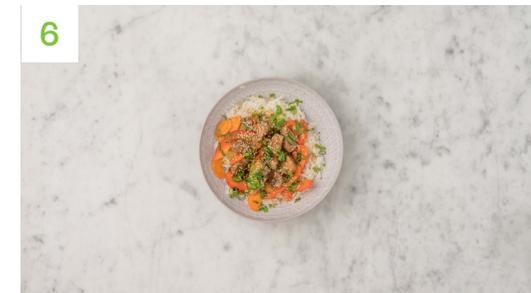
Corta el **lomo de cerdo** en trozos de 2-3 cm y **salpimenta**. Calienta un chorrito de **aceite** en la sartén y saltea el **cerdo** 3-4 min a fuego alto. Retíralo de la sartén y reserva. Agrega el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad de ambos en ingredientes). Cocina a fuego bajo-medio 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.



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.



Emplata y disfruta

Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p). Sirve el **arroz** en los platos y cubre con el **cerdo en salsa dulce y verduras**. Espolvorea con el **cilantro** picado, el **ajo tierno** restante y **semillas de sésamo** al gusto.

¡Que aproveche!