



# Tiras de pollo al estilo asiático con verduras salteadas y arroz basmati

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

12



Aceite de sésamo



Arroz basmati



Pechuga de pollo



Salsa de soja



Zanahoria



Ajo tierno



Jengibre



Salsa de soja dulce

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

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Rallador, colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén, pelador

## Ingredientes

|                                | 2P             | 4P             |
|--------------------------------|----------------|----------------|
| Aceite de sésamo <b>3)</b>     | 1 sobre        | 2 sobres       |
| Arroz basmati                  | 150 gramos     | 300 gramos     |
| Pechuga de pollo*              | 250 gramos     | 500 gramos     |
| Salsa de soja <b>11) 13)</b>   | 1 sobre        | 2 sobres       |
| Zanahoria                      | 2 unidades     | 4 unidades     |
| Ajo tierno                     | 1 unidad       | 2 unidades     |
| Jengibre                       | ½ unidad       | 1 unidad       |
| Salsa de soja dulce <b>11)</b> | 2 sobres       | 3 sobres       |
| Ajo                            | 1 unidad       | 2 unidades     |
| Azúcar                         | 2 cucharaditas | 4 cucharaditas |
| Agua para el arroz             | 320 ml         | 640 ml         |
| Agua para la salsa             | 40 ml          | 80 ml          |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|  | Por ración   | Por 100 g   |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 426 g        | 100 g       |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2593/<br>620 | 609/<br>146 |
| Grasas (g)                             | 7,8          | 1,8         |
| de las cuales saturadas (g)            | 1,2          | 0,3         |
| Carbohidratos (g)                      | 84,4         | 19,8        |
| de los cuales azúcares (g)             | 18,7         | 4,4         |
| Proteínas (g)                          | 36,0         | 8,5         |
| Sal (g)                                | 2,9          | 0,7         |

## 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.



1



## Cocina 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.

3



## Cocina el pollo y las verduras

Pon una sartén a calentar con un chorrito de **aceite** y, una vez caliente, agrega el **pollo** y cocina durante 4-5 min o hasta que esté dorado. Retíralo de la sartén. En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite**, la **zanahoria** y la parte blanca del **ajo tierno**. Deja cocinar 4-5 min o hasta que se ablanden. Añade un chorrito de **agua** y agrega el **pollo** de nuevo. Cocina por 1 min más y **salpimienta** al gusto.

2



## Prepara los ingredientes

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela la **zanahoria** y córtala en rodajas finas. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde. Corta cada **pechuga de pollo** en 3 tiras longitudinales y sazona con **sal** y **pimienta**.

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

4



## Emplata y disfruta

En un bol, mezcla el **ajo**, el **jengibre**, la **salsa de soja**, la **salsa de soja dulce**, el **aceite de sésamo**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Agrega la **salsa** a la sartén con el **pollo** y reduce durante 1-2 min. Sirve el **arroz** en platos hondos y agrega las **verduras** y el **pollo** por encima junto con la **salsa**. Decora con la parte verde del **ajo tierno**.

## ¡Que aproveche!