



Pollo salteado al estilo asiático con pak choi y arroz basmati

Fácil y rápido • Cocínalo primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

6



Arroz basmati



Muslos de pollo troceados



Miel



Ajo tierno



Jengibre



Leche de coco



Pak choi



Pimiento



Salsa de soja

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, 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, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Miel	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Pak choi	¼ unidad	½ unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	493 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2673/ 639	543/ 130
Grasas (g)	23,1	4,7
de las cuales saturadas (g)	17,2	3,5
Carbohidratos (g)	71,3	14,5
de los cuales azúcares (g)	10,9	2,2
Proteínas (g)	33,8	6,9
Sal (g)	3,7	0,8

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://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), la **leche de coco** 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 las verduras

En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Cocina a fuego bajo durante 1-2 min, hasta que se doren y suelten el aroma. Luego, agrega el **pimiento**, el **pak choi** y la parte blanca del **ajo tierno** y cocina 3-4 min a fuego medio.



Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta el **pimiento** por la mitad, quítale las semillas y córtalo en tiras finas. Corta el **pak choi** (ver cantidad en ingredientes) en trozos de 2-3 cm. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas, separa la parte blanca y la verde.



Agrega el pollo y combina

Agrega a la sartén el **pollo cocinado**, la **salsa de soja**, la **miel** y un chorrito de **agua**. Cocina todo junto 4-5 min, hasta que las **verduras** y el **pollo** estén tiernos y la **salsa** haya espesado un poco.



Saltea el pollo

Salpimenta los muslos de pollo. Calienta una sartén a fuego medio con un chorrito de **aceite** y cocina el **pollo** 5-6 min, hasta que esté dorado. Retira y reserva en un plato.

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



Emplata

Reparte el **arroz** entre los platos y sirve el **pollo salteado** con **verduras** al lado. Espolvorea el plato con la parte verde del **ajo tierno**.

¡Que aproveche!