



Pollo en salsa hoisin con arroz basmati y verduras salteadas

Carne, pescado y más Menos calorías Fácil y rápido 25 minutos

1



Jengibre



Salsa de soja dulce



Arroz basmati



Muslos de pollo
deshuesados



Pimiento



Semillas de
sésamo blancas



Salsa hoisin



Cebolla

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

Cazo con tapa, colador, jarra medidora, rallador, bol mediano, pelador, cuchara, sartén mediana, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Jengibre	1 unidad	1 unidad
Salsa de soja dulce* 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Pimiento*	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas* 3)	15 gramos	15 gramos
Salsa hoisin* 3) 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	408 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2268,6/ 542,2	556,7/ 133,1
Grasas (g)	9,6	2,4
de las cuales saturadas (g)	2,1	0,5
Carbohidratos (g)	79,4	19,5
de los cuales azúcares (g)	16,4	4
Proteínas (g)	35	8,6
Sal (g)	1,1	0,3

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



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



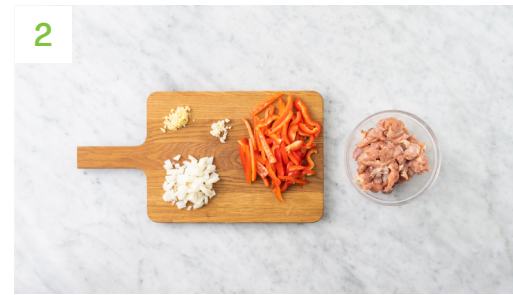
Cocina el arroz

Lava el **arroz** en un colador con agua para quitar el exceso de almidón. Repite el proceso hasta que el agua salga transparente. Llena un cazo con 320 ml de **agua** (doble para 4p) 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.



Prepara la salsa

Mientras, mezcla en un bol pequeño la **salsa de soja dulce** y la **salsa hoisin**. Añade la **salsa** al **pollo** cuando lo hayas marcado. Remueve para que quede cubierto y resérvalo.



Prepara los ingredientes

Con la ayuda de una cuchara pela el **jengibre**, luego rállalo finamente. Pela y pica un **ajo** finamente (doble para 4p). Pela y corta la **cebolla** en cuadrados grandes. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en tiras finas de 1 cm de grosor. Corta los **muslos de pollo** a tiras cortas, sazona con **sal** y **pimiento** y reserva.



Mezcla los vegetales y el pollo

En la misma sartén, agrega otro chorrito de **aceite** y saltea la **cebolla** durante 2 min. Agrega el **pimiento** y saltea por 2 min más. Incorpora el **pollo** junto con la **salsa**, da un par de vueltas y agrega 50 ml de **agua** (doble para 4p). Cocina todo junto durante 3-4 min. Agrega la mitad de las **semillas de sésamo** y reserva la otra mitad para decorar el plato.

CONSEJO: Si el pollo con la salsa queda demasiado seco, agrega más agua.



Cocina el pollo

En una sartén, a fuego medio, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **jengibre** y el **ajo** y deja cocinar durante 1 min o hasta que empiecen a dorarse y a soltar el aroma. Sube el fuego y añade el **pollo**, márcalo por ambos lados durante 2-3 min. Retira el **pollo** y resérvalo en un plato.

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



Emplata y disfruta

Una vez el **pollo** esté listo, divide el **arroz** en boles y dispón el **pollo** con la **salsa** encima, decora con el **sésamo** restante.

¡Que aproveche!