



Pollo en salsa hoisin

con arroz basmati y verduras salteadas

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero
Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Cebolla



Muslos de pollo
deshuesados



Jengibre



Salsa hoisin



Salsa de soja dulce



Arroz basmati



Pimiento



Semillas de sésamo
blancas

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:

Colador, rallador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Salsa hoisin 3) 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce 11)	2 sobres	4 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pimiento rojo	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	433 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2519/ 602	582/ 139
Grasas (g)	7,8	1,8
de las cuales saturadas (g)	1,9	0,4
Carbohidratos (g)	95,9	22,2
de los cuales azúcares (g)	33,8	7,8
Proteínas (g)	35,5	8,2
Sal (g)	3,1	0,7

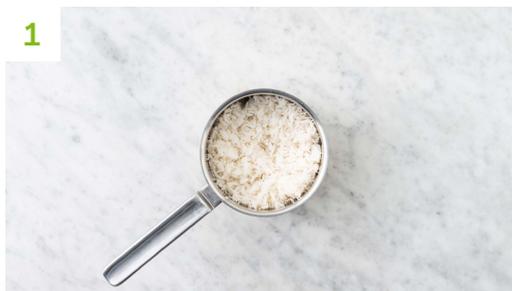
Alérgenos

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!

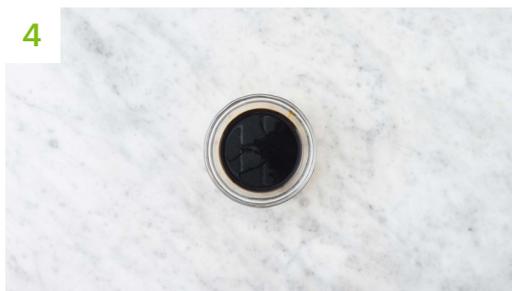
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Cocina el arroz

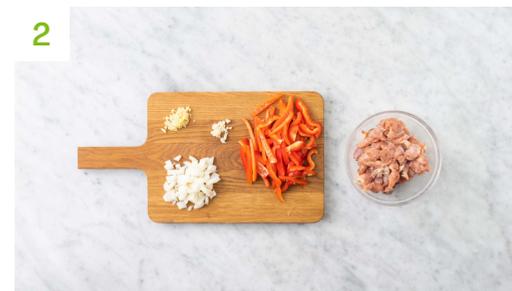
Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos 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.



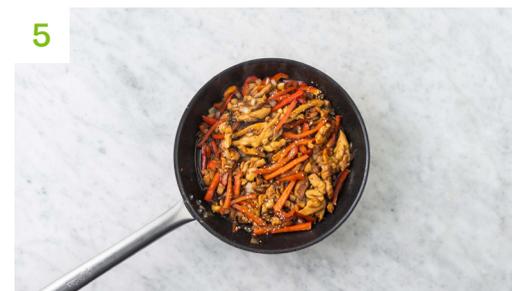
Prepara la salsa

Mientras, mezcla en un bol pequeño la **salsa de soja dulce** y la **salsa hoisin**. Remueve para que la **salsa** quede homogénea.



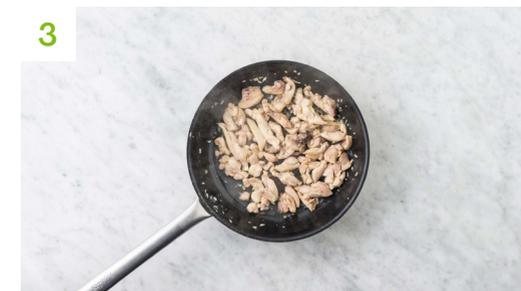
Prepara los ingredientes

Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y corta la mitad de la **cebolla** (doble para 4p) 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 **pimienta** 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** y la **salsa** y remueve para que los ingredientes se integren. Agrega el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y cocina todo junto durante 3-4 min. Agrega ¼ de las **semillas de sésamo** y reserva el resto para decorar el plato.



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 1-2 min o hasta que empiezan a dorarse y a soltar el aroma. Agrega el **pollo** y cocínalo a fuego alto durante 1 min. Luego, reduce el fuego levemente y cocina 2 min más, hasta que quede bien hecho. 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 las **semillas de sésamo** al gusto.

¡Que aproveche!