



Pollo teriyaki con judías verdes con arroz basmati y semillas de sésamo tostadas

Familia: Fácil y rápido Picante opcional • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

3



Arroz basmati



Semillas de sésamo blancas



Muslos de pollo troceados



Cebolla roja



Judías verdes



Chili en escamas



Ajo tierno



Salsa teriyaki

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, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Judías verdes	50 gramos	100 gramos
Chili en escamas	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa teriyaki 11) 13)	2 sobres	4 sobres
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	373 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2477/ 592	664/ 159
Grasas (g)	10,6	2,8
de las cuales saturadas (g)	1,7	0,5
Carbohidratos (g)	89,3	23,9
de los cuales azúcares (g)	23,6	6,3
Proteínas (g)	32,9	8,8
Sal (g)	5,4	1,4

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!

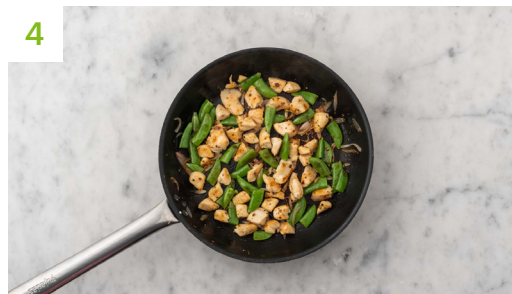
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1 Cuece 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.



4 Agrega las verduras

Cuando el **pollo** esté bien dorado, agrega la **cebolla** y las **judías verdes** a la sartén y cocina 3-4 min, hasta que se hayan ablandado.



2 Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y corta la mitad de la **cebolla** (doble para 4p) en tiras finas. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas.



5 Cocina con la salsa teriyaki

Agrega la **salsa teriyaki** a la sartén junto con el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Baja el fuego y cocina 3-4 min, hasta que la **salsa** espese. Prueba la **salsa** y rectifica de **sal** y **pimienta** a tu gusto. Agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p). Reserva fuera del fuego.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



3 Cocina el pollo

Luego, calienta una sartén a fuego medio-alto con un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Cocina por 1-2 min, hasta que el **ajo** se dore. Agrega el **pollo** y cocina 5-6 min, hasta que se dore por completo.

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



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en platos y cubre con el **pollo teriyaki** con **judías verdes**. Espolvorea el **ajo tierno** y **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!