

# Pollo en salsa teriyaki con tirabeques

acompañado de cogollos a la plancha y zanahoria encurtida

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

12



Muslos de pollo troceados



Salsa teriyaki



Tirabeques



Semillas de sésamo blancas



Zanahoria



Cogollos de lechuga



Vinagre balsámico



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bol mediano, sartén mediana, pelador, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Salsa teriyaki <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	8 gramos	15 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Vinagre balsámico* <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Vinagre de vino tinto	4 cucharaditas	8 cucharaditas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	443 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2023/ 484	457/ 109
Grasas (g)	8,6	1,9
de las cuales saturadas (g)	1,7	0,4
Carbohidratos (g)	32,1	7,3
de los cuales azúcares (g)	17,3	3,9
Proteínas (g)	29,2	6,6
Sal (g)	2,8	0,6

## Alérgenos

**3)** Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten  
**14)** Sulfitos.

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



1



## Prepara las verduras

Pela y corta la **zanahoria** en tiras finas con ayuda de un pelador. Ponla en un bol junto con el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien y reserva. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad.

3



## Saltea el pollo

En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **pollo** y cocínalo 3-4 min. Añade los **tirabeques** y cocínalos 2-3 min. Por último, agrega la **salsa teriyaki** y un chorrito de **agua** y saltea todo junto 1 min más.  
**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

**CONSEJO:** Agrega un poco más de agua si prefieres la salsa menos espesa.

2



## Cocina los cogollos

Pon una sartén a calentar a fuego medio con un chorrito de **aceite**. Agrega los **cogollos** y cocina durante 2-3 min por lado. Retira y reserva. En un bol pequeño, mezcla el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**, hasta que quede una **vinagreta** homogénea para los **cogollos**.

4



## Emplata y disfruta

Sirve los **cogollos a la plancha** y cubre con la **vinagreta**. Sirve al lado el **pollo teriyaki** con **tirabeques** y acompaña con la **zanahoria encurtida**. Cubre todo con **semillas de sésamo blancas** al gusto.

## ¡Que aproveche!