



Teppanyaki de pollo con tirabeques con verduras salteadas sobre arroz basmati

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Pechuga de pollo troceada



Pimiento



Cebolla



Ajo tierno



Arroz jazmín



Salsa teriyaki



Tirabeques

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, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	444 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2452/ 586	552/ 132
Grasas (g)	3,6	0,8
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,1
Carbohidratos (g)	86,6	19,5
de los cuales azúcares (g)	17,3	3,9
Proteínas (g)	37,6	8,5
Sal (g)	2,8	0,6

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 o nuestra app para evaluar la receta.



Hierva el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade una pizca de **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, 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.



Saltea las verduras

En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y la parte blanca del **ajo tierno**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega el **pimiento** y la **cebolla** y saltea 4-5 min. Retira las **verduras** de la sartén y reserva.



Prepara las verduras y el pollo

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en tiras finas de 1 cm de grosor. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno** y corta ambas partes en rodajas finas. **Salpimienta el pollo.**

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

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Cocina los tirabeques y combina

En la misma sartén, calienta a fuego alto un chorrito de **aceite**. Agrega los **tirabeques** a la sartén y cocina 2 min. Luego, añade el **pollo**, la **salsa teriyaki**, las **verduras** y un chorrito de **agua**. Mezcla y cocina 1 min más, hasta que el **pollo** quede bien hecho.

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



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Reserva fuera de la sartén.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca el **teppanyaki de pollo** con **tirabeques** encima. Espolvorea la parte verde del **ajo tierno** sobre el plato a tu gusto.

¡Que aproveche!