

Wok de lomo de cerdo al estilo asiático con verduras salteadas sobre arroz basmati

Picante

Cocinando: 35 min • Listo en: 35 min

3



Lomo de cerdo



Brócoli



Cebolla



Salsa de chile dulce



Jengibre



Salsa teriyaki



Arroz basmati



Cilantro



Salsa de soja dulce



Pimiento



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, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
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	534 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3366/ 804	631/ 151
Grasas (g)	32,5	6,1
de las cuales saturadas (g)	9,5	1,8
Carbohidratos (g)	91,1	17,1
de los cuales azúcares (g)	26,6	5,0
Proteínas (g)	35,5	6,7
Sal (g)	3,2	0,6

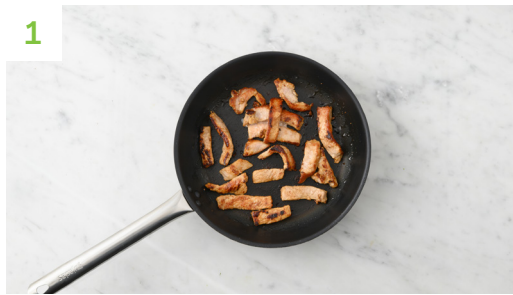
Alérgenos

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!

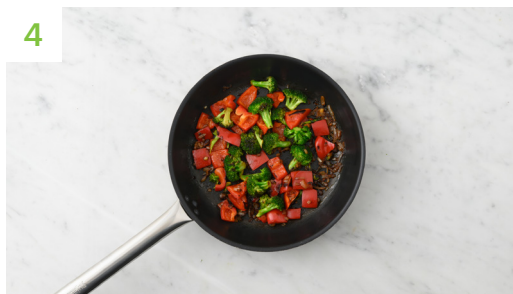
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helllofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



1 Saltea el lomo

Corta el **lomo de cerdo** en tiras de 1-2 cm de grosor y **salpimiento**. Calienta una sartén a fuego medio-fuerte con un chorrito de **aceite** y añade el **cerdo** cuando esté caliente. Cocina 2 min por lado. Reserva fuera de la sartén.

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



4 Saltea las verduras

En la sartén de la carne, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Agrega la **cebolla** y el **pimiento**, cocina 4-5 min, hasta que queden transparentes. Añade los **floretes de brócoli** y cocina 5 min más.



2 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.



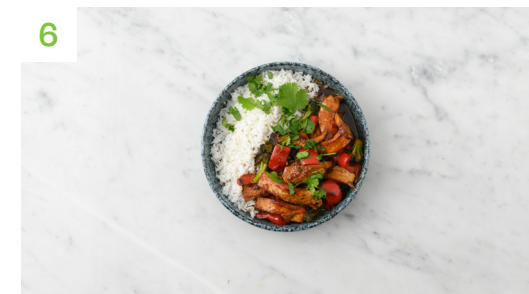
5 Agrega la salsa

Agrega la **salsa teriyaki** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio 3 min. Agrega el **lomo** y cocina todo junto 2 min. Finalmente, agrega la **salsa de chile dulce** y la **salsa de soja dulce** y cocina 1 min.



3 Prepara las verduras

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en cuadrados de 2 cm. Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta una mitad (doble para 4p) en floretes medianos.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en boles y agrega el **lomo** y las **verduras** con su **salsa** encima. Espolvorea el **cilantro** picado al gusto.

¡Que aproveche!