



HELLO
FRESH

El chaulafán: arroz frito con pollo

con verduras, cilantro y chili en escamas

Favoritas del mes

Picante opcional

Preparation time : 25 min.



Arroz basmati



Pechuga de
pollo troceada



Cebolla



Jengibre



Zanahoria



Cilantro



Salsa de soja



Comino en
polvo



Chili seco en
escamas



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Agua



Ajo



Huevo



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/el-chaulafan-arroz-frito-con-pollo-133>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Rallador, Jarra medidora, Colador, Pelador, Cazo con tapa, Espátula, Sartén grande

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Arroz basmati (gramo(s))	150	300	450
Pechuga de pollo troceada (gramo(s))	300	600	900
Cebolla (unidad(es))	½	1	1½
Jengibre (unidad(es))	½	1	1½
Zanahoria (unidad(es))	1	2	3
Cilantro (unidad(es))	½	1	1½
Salsa de soja (sobre(s))	2	4	6
Comino en polvo (sobre(s))	½	1	1½
Chili seco en escamas (sobre(s))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Agua (mililitro(s))	320	640	960
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Huevo (unit)	1	2	3
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2738 kj
Valor energético (kcal)	654 kcal
Grasas	27.4 g
de las cuales saturadas	4 g
Carbohidratos	76.9 g
de los cuales azúcares	7 g
Fibra	4.2 g
Proteínas	48.2 g
Sodio	3.67 mg

Allergens

Soja, Gluten, Trigo

Always check the product labels for allergen information.



Arroz en marcha

- ¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!
- Llena un cazo con el **agua**, añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
 - Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo.
 - Luego, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.



¡Al rico salteado!

- En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre** y cocina 1-2 min a fuego medio.
- Añade la **cebolla** y la **zanahoria** y cocina 6-7 min, removiendo.
- Aparta las **verduras** hacia los bordes de la sartén y agrega un chorrito de **aceite** en el centro. Agrega el **huevo** y cocina unos segundos, hasta que cuaje. Luego, remueve.



Pollo al fuego

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, hasta que esté bien cocinado. Retira y reserva.
- Pela y corta la **cebolla** en cubitos.
- Pela y ralla el **ajo**, el **jengibre** y la **zanahoria**.

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



Combina y prepárate para disfrutar

- Deshoja y pica el **cilantro**.
- Agrega a la sartén el **arroz basmati**, la **salsa de soja**, el **comino**, el **pollo** y el **cilantro** picado. Retira del fuego y remueve bien. **Salpimenta** al gusto.
- Sirve el **chaufán de pollo** en platos y espolvorea **chili en escamas** al gusto.

Enjoy your meal!