El chaulafán: arroz frito con extra de pollo

con verduras, cilantro y chili en escamas

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-extra-de-pollo-134

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))	600	1200	1800
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)	3416 kJ
Valor energético (kcal)	816 kcal
Grasas	30.4 g
de las cuales saturadas	4 g
Carbohidratos	76.9 g
de los cuales azúcares	7.4 g
Fibra	4.2 g
Proteínas	82.7 g
Sodio	3.97 mg

Allergens

Soja, Gluten, Trigo

Always check the product labels for allergen information.

1

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.

2

Pollo al fuego

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** 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.

3

¡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.

4

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. **Salpimienta** al gusto.
- Sirve el **chaulafán de pollo** en platos y espolvorea **chili en escamas** al gusto.

Enjoy your meal!