



HELLO
FRESH

Extra de pollo teriyaki con verduras salteadas

con arroz basmati y semillas de sésamo

Familia

Preparation time : 25 min.



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/extra-de-pollo-teriyaki-con-verduras-salteadas-346>

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

Jarra medidora, Colador, Sartén, Cazo con tapa

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Arroz basmati (gramo(s))	150	300	450
Cebolla roja (unidad(es))	1	2	3
Judías verdes (gramo(s))	100	200	300
Semillas de sésamo blancas (gramo(s))	8	15	23,99
Muslos de pollo deshuesados (gramo(s))	660	1320	1980
Salsa teriyaki (sobre(s))	1	2	3
Chili seco en escamas (sobre(s))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Ajo (unidad(es))	2	4	6
Agua para el arroz (mililitro(s))	320	640	960
Agua para la salsa (mililitro(s))	50	100	150
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	3393 kj
Valor energético (kcal)	811 kcal
Grasas	28.7 g
de las cuales saturadas	5.8 g
Carbohidratos	85.4 g
de los cuales azúcares	13.6 g
Fibra	2 g
Proteínas	69 g
Sodio	2.84 mg

Allergens

Soja, Frutos secos, Puede contener trazas de alérgenos, Gluten, Trigo, Sésamo, Cacahuetes

Always check the product labels for allergen information.



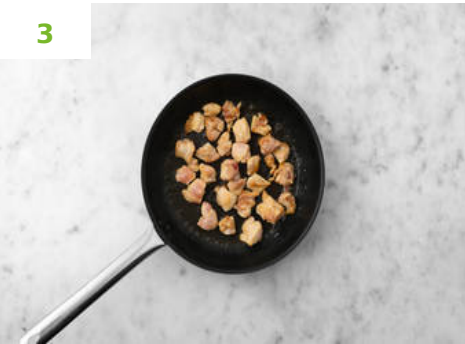
Arroz en marcha

- ¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!
- Pela y pica el **ajo**.
 - En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Cocina a fuego medio 1-2 min.
 - Añade el **agua para el arroz**, el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
 - Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min.
 - Luego, retira del fuego y reserva.



Cuchillo en mano

- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios.
- Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Tuesta las **semillas de sésamo** 2-3 min, removiendo. Retira y reserva.



Pollo al fuego

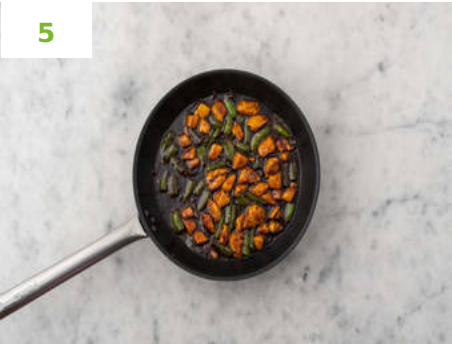
- Corta el **pollo** en dados de 2 cm.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 3-5 min, hasta que se dore.
- Agrega el **ajo** restante y cocina 1-2 min más.

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



Añade las verduras

- Cuando el **pollo** esté dorado, agrega la **cebolla** y las **judías verdes** a la sartén y cocina 5-7 min, removiendo frecuentemente, hasta que se hayan ablandado.



¡Al salseo!

- En la sartén, agrega la **salsa teriyaki** y el **agua para la salsa** y cocina a fuego medio-bajo 3-4 min, hasta que la **salsa** espese.
- Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.
- Agrega las **semillas de sésamo** tostadas y remueve para integrar.



Listo para disfrutar

- Sirve el **arroz basmati** en platos y cubre con el **pollo teriyaki** con **judías verdes**.
- Acaba el plato agregando **chili en escamas** al gusto.

Enjoy your meal!