

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS



🕒 20 minutos

👤 Fácil

👤 2 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 pack micro al vapor brócoli, zanahoria y puerro Florette
- 200 g de arroz blanco
- 600 ml de agua
- 2 dientes de ajo
- 2 pechugas de pollo
- 80 ml de salsa teriyaki
- Sésamo
- Aceite de oliva



1 Para cocer el arroz, en una cazuela añade aceite de oliva y los dientes de ajo picados. Suma el arroz y remueve. Añade el agua y pon el fuego fuerte.



2 Cuando comience a hervir baja el fuego a mínimo y deja hasta que toda el agua se haya consumido. En ese punto retira el arroz y reserva.



3 Limpia y trocea las pechugas de pollo. Corta en dados del tamaño de un bocado. En una sartén con aceite de oliva, añade el pollo y dora por todas sus caras.



4 Cocina las verduras micro al vapor introduciéndolas en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos. Retira y añade a la sartén junto con el pollo y la salsa teriyaki.



5 Cuando reduzca la salsa y el pollo esté cocido, corta la cocción. En un tazón añade unas cucharadas de arroz en la base, seguido por el pollo con verduras. Decora con unas semillas de sésamo.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras para Micro al vapor

