



# POLLO AL VAPOR SOBRE LECHO DE ARROZ

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 140 g de arroz
- 4 unidades de pollo - pechuga
- 4 unidades de cebolletas
- 1 diente de ajo picado
- 2 g de jengibre fresco picado
- 10 ml de salsa de ostras
- 10 ml de jerez seco
- 1 unidad de pimienta roja
- 10 unidades de espárragos en lata
- 250 ml de mirin (licor de arroz dulce)
- salsa de soja sin gluten

## LA PREPARACIÓN

- Corta el pollo a lo largo en tiras de 1 cm. Coloca en un cuenco pequeño, del tamaño justo para que quepa en una cazuela dejando 3 cm de separación con el metal.
- Corta las cebolletas a trozos de 1 cm y agrega al pollo. Añade el ajo y el jengibre picado, la salsa de ostras, el mirin, el pimienta laminado y los espárragos cortados en trozos de 2 cm y dalos vuelta para cubrir con la mezcla. Reserva durante 30 minutos para que se potencie el sabor.
- Coloca el arroz en la cazuela y



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 59.3 g	Grasas 8.2 g
Kcal 496	Proteínas 30.7 g

añade agua hasta que llegue un dedo y medio por encima del arroz. Retira el arroz hacia los lados, dejando un círculo libre en el interior e introduce el cuenco de pollo en la cazuela, con la base en el agujero del arroz . Tapa la cazuela , lleva a ebullición, reduce el fuego y cuece durante 12 minutos. Apaga el fuego y reserva durante 10 minutos sin levantar la tapa. En este punto , el arroz debería estar esponjoso y el pollo tierno. Sirve con salsa de soja.