

Arroz frito con huevo, pollo y verduras

Tiempo total **15 Mins.** **10 Mins.** Tiempo de preparación **5 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
2.198 kJ / 525 Kcal

Grasas: **15 g** Proteínas: **29 g**
Carbohidratos: **58 g**

INGREDIENTES

2 porciones

3 Kikkoman Salsa de Soja
cucharadas naturalmente
fermentada
0,5 de miel
cucharada
0,5 de jengibre rallado
cucharadita
0,5 diente de ajo, finamente
picado
200 g de filete de pollo
marinado
1 cucharada de aceite vegetal
0,5 zanahoria
0,5 pimiento rojo
0,5 brócoli
0,5 cebolla
100 g de arroz cocido
0,5 de cúrcuma
cucharadita
1 huevo
1 cucharada de cebolleta picada

PREPARACIÓN

Pasos 1

2 cucharadas Kikkoman Salsa de Soja
naturalmente fermentada - **0,5 cucharada** de miel
- **0,5 cucharadita** de jengibre rallado - **0,5** diente
de ajo, finamente picado - **200 g** de filete de pollo
marinado - **1 cucharada** de aceite vegetal - **0,5**
zanahoria - **0,5** pimiento rojo - **0,5** brócoli - **0,5**
cebolla

Vierta la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada
Kikkoman en un bol, añada la miel, el ajo picado y el
jengibre rallado. Mezcle bien. Corte la pechuga de
pollo en dados y mézclela con la marinada. Saltee
el pollo en el aceite vegetal durante 3 minutos y,
luego, resérvelo en un bol. Corte la cebolla en
dados, la zanahoria en bastones, el pimiento rojo
en tiras y separe el brócoli en ramilletes. En la
misma sartén, saltee las verduras.

Pasos 2

100 g de arroz cocido - **0,5 cucharadita** de
cúrcuma - **1** huevo - **1 cucharada** Kikkoman Salsa
de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharada**
de cebolleta picada

Cocine el arroz siguiendo las instrucciones del
paquete. Añada el arroz, el pollo y la cúrcuma a la
sartén y saltee hasta que el arroz esté bien
caliente. Casque el huevo y remueva hasta que
cuaje. Rocíe con la Salsa de Soja Kikkoman y
espolvoree con la cebolleta picada.