



# Pollo en salsa de setas portobello con brócoli salteado y arroz basmati

Familia • Cocíname primero  
Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

7



Muslos de pollo  
des huesados



Portobello



Nata líquida



Cebolla



Brócoli



Arroz basmati

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva,  
agua, ajo.



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, olla mediana, plato.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Portobello*	250 gramos	500 gramos
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Agua	320 ml	640 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	663 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3289/ 786	496/ 119
Grasas (g)	21,4	3,2
de las cuales saturadas (g)	11,5	1,7
Carbohidratos (g)	77,5	11,7
de los cuales azúcares (g)	12,2	1,8
Proteínas (g)	42,8	6,5
Sal (g)	0,4	0,1

## Alérgenos

7) Leche.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



### Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



### Prepara la salsa

En la olla, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Cocina a fuego medio 1-2 min. Luego, añade la **cebolla** y cocina 4 min, hasta que quede transparente. Sube a fuego medio-alto, agrega los **portobello** y cocina durante 2-3 min. Añade la **nata líquida** a la olla y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio y añade los **muslos de pollo**. Cocina 5-6 min, hasta que la **salsa** se reduzca un poco. **Salpimenta** al gusto.

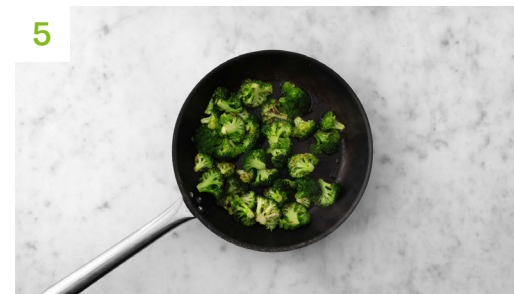
**CONSEJO:** Si prefieres la salsa más espesa, deja reducir durante más tiempo.



### Cocina los muslos de pollo

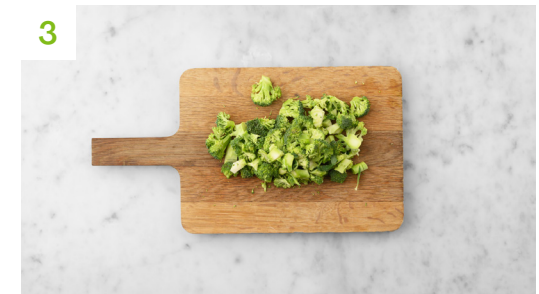
En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade los **muslos de pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que queden dorados y bien cocinados en el interior. Retira y reserva.

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



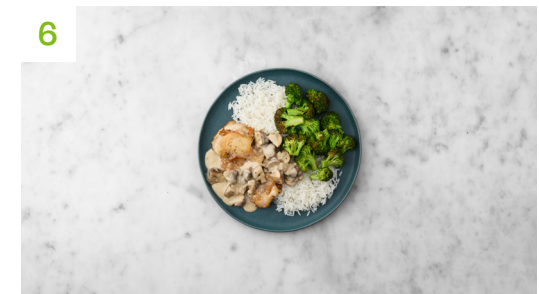
### Saltea el brócoli

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega los **floretes de brócoli** y cocina 5-6 min, hasta que se ablanden ligeramente. **Salpimenta** al gusto.



### Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Luego, córtalos en cuartos. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta una mitad (doble para 4p) en floretes medianos.



### Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en los platos y coloca los **muslos de pollo** con la **salsa de setas portobello** encima. Acompaña con el **brócoli** salteado a un lado.

## ¡Que aproveche!