

# Pechuga de pollo con almendras laminadas

sobre guiso de verduras al estilo marroquí

Familia <650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 35 min • Listo en: 40 min

1



Pechuga de pollo



Almendras laminadas



Perejil



Cebolla



Zanahoria



Ras-el-Hanout



Tomate



Tomate concentrado



Patata



Miel



Caldo vegetal

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Tapa, jarra medidora, sartén mediana, pelador, olla.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Almendras laminadas <b>2)</b>	15 gramos	30 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Tomate	2 unidades	4 unidades
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Miel	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Agua	350 ml	700 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	591 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2456/ 587	416/ 99
Grasas (g)	5,5	0,9
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	59,4	10,1
de los cuales azúcares (g)	16,9	2,9
Proteínas (g)	34,4	5,8
Sal (g)	1,4	0,2

## Alérgenos

**2) Frutos secos 10) Apio.**

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](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



## Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela las **patatas** y trocéalas en dados de 2-3 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y saltea 1 min.



## Combina el pollo y las almendras

Agrega de nuevo las **almendras** tostadas a la sartén con el **pollo** y cocina 1 min a fuego bajo. Remueve para que los ingredientes se integren. Reserva fuera de la sartén cuando esté listo.



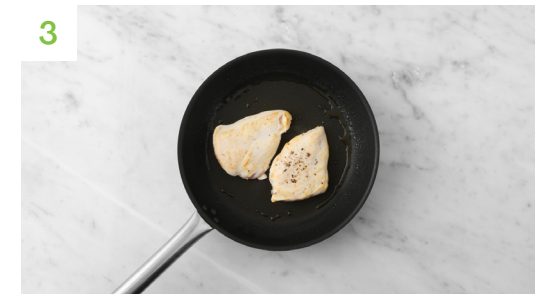
## Cocina las verduras

En la olla, agrega las **patatas**, la **zanahoria** y el **Ras-el-Hanout** y cocina durante 1 min más. Vierte en la olla el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y agrega el **caldo vegetal** en polvo. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego bajo, con la olla tapada, durante 20-25 min. Remueve regularmente.



## Acaba el guiso

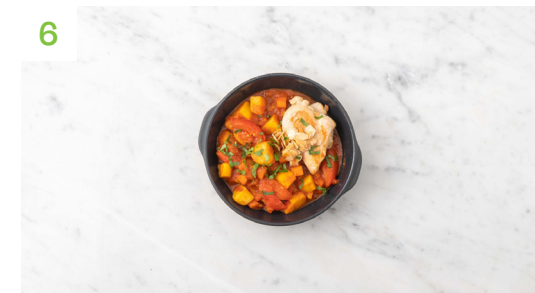
Corta el **tomate** por la mitad y, luego, corta cada parte en 4 gajos. Cuando queden 5 min para que las **verduras** de la olla estén listas, agrega el **tomate concentrado** y cocina, sin tapa, los 5 min restantes. En el último momento, añade el **tomate en gajos** y la **miel**. **Salpimienta** y remueve para que todo se integre.



## Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega las **almendras laminadas** y cocina 2 min, hasta que se doren. Luego, retira de la sartén y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté bien cocinado en el interior.

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



## Emplata y disfruta

Deshoja la mitad del **perejil** (doble para 4p) y pícalo en trozos grandes. Sirve el **guiso de verduras** en la base de los platos y coloca la **pechuga de pollo** con **almendras tostadas** a un lado. Espolvorea **perejil** picado al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!