

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 2) | 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 10) | 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!



1 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.



2 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.



3 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.



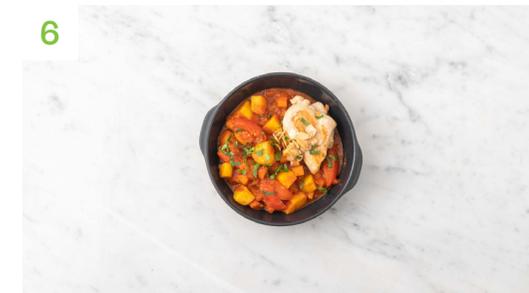
4 Combina el pollo y las almendras

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.



5 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.



6 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!