



# Pollo al curry estilo tailandés

con verduras sobre arroz basmati

Fácil y rápido **Picante** • Cocíname primero  
Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

14



Arroz basmati



Muslos de pollo troceados



Leche de coco



Lima



Pasta de curry rojo tailandés



Pimiento



Mix de especias tailandesas



Brócoli

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

## 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.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Lima	½ unidad	1 unidad
Pasta de curry rojo tailandés	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para el curry	50 ml	100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	558 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2782/ 665	499/ 119
Grasas (g)	24,1	4,3
de las cuales saturadas (g)	17,2	3,1
Carbohidratos (g)	75,1	13,5
de los cuales azúcares (g)	10,4	1,9
Proteínas (g)	36,9	6,6
Sal (g)	2,6	0,5

## Alérgenos

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://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

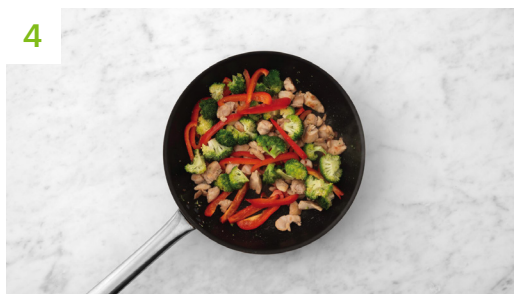
♻️ ¡Recíclame!



### Cuece el arroz

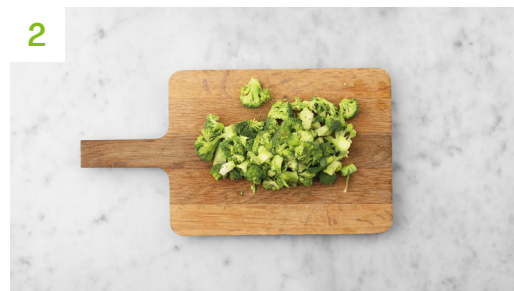
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 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.



### Agrega las verduras

Cuando el **pollo** esté dorado, agrega el **pimiento** y el **brócoli** a la sartén y saltea todo junto durante 2-3 min, removiendo frecuentemente, hasta que las **verduras** se doren. **Salpimienta** al gusto.



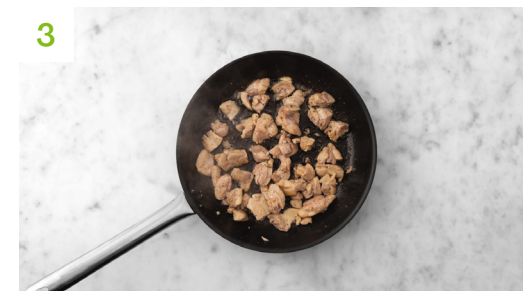
### Prepara las verduras

Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5-1 cm de grosor. Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta una mitad (doble para 4p) en floretes medianos.



### Prepara y sazona el curry

En la sartén, añade la **pasta de curry rojo**, la **leche de coco**, el **mix de especias tailandesas**, y el **agua para el curry** (ver cantidad en ingredientes). Remueve y cocina 8-10 min con la tapa puesta, hasta que el **curry** espese.



### Cocina el pollo

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimienta** y cocina 3-4 min, hasta que estén dorados y bien cocinados en el interior. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



### Emplata y disfruta

Corta la **lima** en gajos. Cuando el **curry** esté listo, exprime dos gajos de **lima** (doble para 4p) sobre el **curry**. **Salpimienta** a gusto. Sirve el **arroz** en la base de los platos y cubre con el **curry de pollo estilo thai**. Sirve los **gajos de lima** restantes a un lado y añade su zumo al gusto.

## ¡Que aproveche!