



Muslo de pollo estilo korma sobre arroz basmati

Picante • Cocíname primero
Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

1



Muslos de pollo
deshuesados



Arroz basmati



Pasta de curry korma



Leche de coco



Jengibre



Cebolla



Yogur griego



Mix de especias del Norte
de India

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, papel film, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	465 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3197/ 764	688/ 165
Grasas (g)	30,7	6,6
de las cuales saturadas (g)	21,2	4,6
Carbohidratos (g)	75,4	16,2
de los cuales azúcares (g)	11,0	2,4
Proteínas (g)	36,2	7,8
Sal (g)	1,6	0,4

Alérgenos

7) Leche.

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

¡Recíclame!



Adereza el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un bol grande, mezcla el **yogur griego** y las **especias del Norte de India**. Corta los **muslos de pollo** en trozos de 2-3 cm, **salpimienta** y agrega al bol con el **yogur** con **especias**. Remueve para que quede cubierto y tapa con papel film. Reserva en la nevera hasta el paso 5. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. 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 las verduras

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños.



Sofríe la verdura

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren y desprendan el aroma. Agrega la **cebolla** con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que empiece a ponerse transparente.



Cocina el pollo

Cuando la **cebolla** esté transparente, agrega el **pollo** marinado y cocina 2-3 min, hasta que se dore. Añade a la sartén la **pasta de curry korma** y la **leche de coco** y remueve para integrar. Cocina todo junto a fuego medio durante 4 min. **Salpimienta** al gusto. **RECUERDA:** El pollo está cocinado cuando deja de estar rosado en el interior.



Emplata y disfruta

Reparte el **arroz basmati** en un lado de los platos y sirve el **pollo estilo korma** al otro lado.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

