

Curry de pollo y pimiento al estilo tikka acompañado de arroz basmati

Familia <650 calorías Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

11



Yogur griego



Pasta de curry korma



Curry en polvo



Cebolla



Arroz basmati



Caldo de pollo



Tomate concentrado



Pimiento verde italiano



Muslos de pollo
deshuesados

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



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, bol grande, olla grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Curry en polvo 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	427 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2598/ 621	609/ 145
Grasas (g)	12,8	3,0
de las cuales saturadas (g)	5,5	1,3
Carbohidratos (g)	98,9	23,2
de los cuales azúcares (g)	12,2	2,9
Proteínas (g)	35,9	8,4
Sal (g)	2,5	0,6

Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza.

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

¡Recíclame!



Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Llena un cazo con el **agua para el arroz** (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** 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.



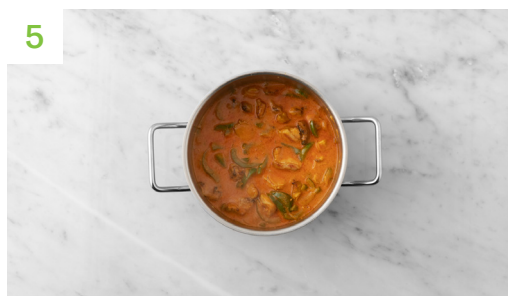
Prepara el curry

En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla**, el **pimiento** y **sal** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente. Agrega el **ajo** y cocina 1-2 min. Luego, añade la **pasta de curry korma** y cocina 1 min más. Agrega el **caldo de pollo** en polvo, el **tomate concentrado**, el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimenta**, lleva a ebullición y cocina 4-5 min, hasta que la **salsa** espese.



Cocina el pollo

En un bol grande, mezcla el **curry en polvo** con 1/3 del **yogur griego**. Corta los **muslos de pollo** en trozos de 2-3 cm y añádelos al bol. **Salpimenta** y mezcla para que quede bien aderezados. Coloca el **pollo** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea 13-15 min o hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Da la vuelta a mitad de cocción. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Agrega el pollo al curry

Cuando el **pollo** esté listo, agrégalo a la olla y mezcla bien para que quede integrado con la **salsa**. Retira la olla del fuego, agrega el **yogur griego** restante y remueve para integrar. Prueba el **curry** y **salpimenta** a tu gusto. Agrega un chorrito de **agua** si prefieres el **curry** menos espeso y remueve bien para que se integre.

CONSEJO: No agregues el yogur cuando la olla esté muy caliente, podría cortarse.



Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córdalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos hondos y cubre con el **curry de pollo** con **pimientos** al estilo tikka.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

