



Pollo a la crema con puerro

acompañado de arroz y queso italiano curado

Familia Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

6



Puerro



Queso italiano
rallado curado



Arroz basmati



Nata líquida



Nuez moscada



Pechuga de pollo



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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén con tapa.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|---------------|----------------|
| Puerro | 1 unidad | 2 unidades |
| Queso italiano rallado curado* 7) | 40 gramos | 80 gramos |
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Nata líquida* 7) | 250 gramos | 500 gramos |
| Nuez moscada | 1 sobre | 2 sobres |
| Pechuga de pollo* | 2 unidades | 4 unidades |
| Agua | 320 ml | 640 ml |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Orégano | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 461 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3343/ 799 | 726/ 174 |
| Grasas (g) | 21,4 | 4,6 |
| de las cuales saturadas (g) | 13,8 | 3,0 |
| Carbohidratos (g) | 78,5 | 17,0 |
| de los cuales azúcares (g) | 8,8 | 1,9 |
| Proteínas (g) | 43,6 | 9,5 |
| Sal (g) | 1,8 | 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!



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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.



Cocina las verduras

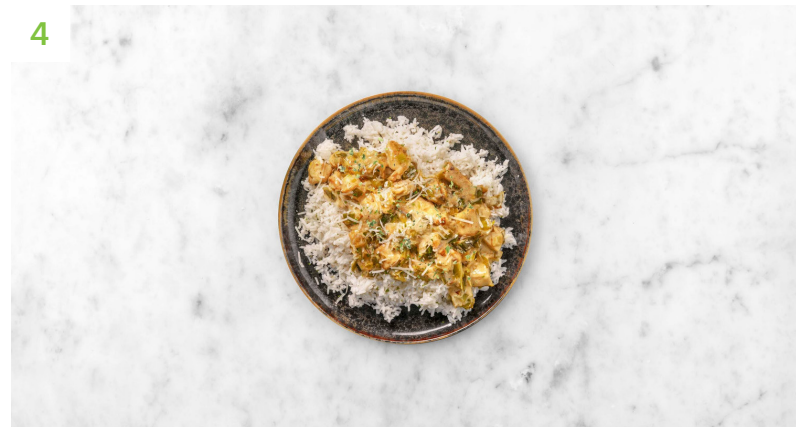
Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtales por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade el **puerro**, **salpimienta** y cocina durante 8-10 min, con la sartén tapada, hasta que el **puerro** esté tierno. Remueve ocasionalmente.



Dora el pollo

Corta las **pechugas de pollo** en trozos de 2 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que estén dorado y bien cocinado en el interior. Cuando esté listo, retira de la sartén y reserva.

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



Emplata y disfruta

Cuando el **puerro** esté listo, retira la tapa. Agrega a la sartén el **pollo**, la **nata líquida**, la mitad del **queso rallado** y **nuez moscada** al gusto. Mezcla y cocina a fuego bajo durante 5 min. Sirve el **arroz** en platos y vierte encima el **pollo a la crema con puerro**. Espolvorea sobre el plato el **queso rallado** restante y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

