



Pollo a la naranja con tirabeques acompañado de arroz basmati

Familia <650 calorías Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

6



Muslos de pollo troceados



Arroz basmati



Tirabeques



Pimentón ahumado



Caldo de pollo



Miel



Naranja

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



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, rallador fino, bol.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Naranja	½ unidad	1 unidad
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Harina	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	349 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2634/ 630	786/ 181
Grasas (g)	5,3	1,5
de las cuales saturadas (g)	1,5	0,4
Carbohidratos (g)	78,1	22,4
de los cuales azúcares (g)	7,3	2,1
Proteínas (g)	32,5	9,3
Sal (g)	1,2	0,3

Alérgenos

9) Mostaza.

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



Marina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Ralla la piel de ¼ de la **naranja** (doble para 4p). En un bol grande, agrega el **pollo**, el **pimentón ahumado**, el **caldo de pollo** en polvo, el zumo de ¼ de **naranja** (doble para 4p), la **miel** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta**, mezcla y reserva hasta el paso 3.

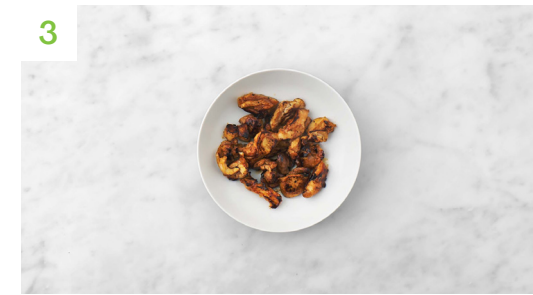
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Cocina el arroz

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** 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.



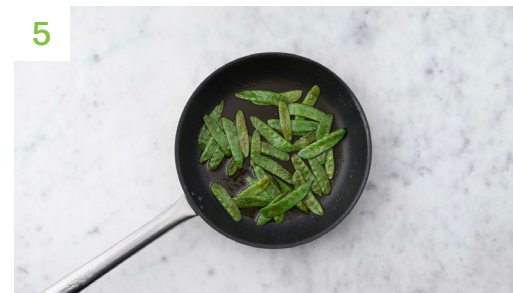
Cocina el pollo

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **pollo marinado**, **salpimenta** y cocina 5-7 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Cuando el **pollo** esté listo, reserva en un plato y conserva el resto del marinado en la sartén.



Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega la **harina** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y mezcla con varillas hasta que no queden grumos. En la sartén, añade el zumo de ¼ de **naranja** (doble para 4p) y calienta a fuego medio. Añade la mezcla de **harina** y **agua** y cocina 2-3 min a fuego medio-alto mientras remueves, hasta que la **salsa** espese. Prueba la **salsa**, luego, **salpimenta** y agrega **ralladura de naranja** al gusto. Reserva en un bol.



Saltea los tirabeques

Retira la flor de los **tirabeques**. Limpia la sartén, luego, calienta un chorrito de **aceite** a fuego alto. Agrega los **tirabeques**, **salpimenta** y saltea durante 3-4 min, hasta que se doren.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** a un lado de los platos y coloca el **pollo a la naranja** y los **tirabeques** salteados al otro lado, por separado. Acaba el plato agregando la **ralladura de naranja** restante al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

