



Pollo estilo tikka masala acompañado con arroz basmati

Cocíname primero

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min



1



Muslos de pollo
troceados



Mix de especias
del Norte de India



Comino en polvo



Yogur griego



Leche de coco



Cebolla



Tomate concentrado



Arroz basmati



Jengibre

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

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
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	441 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3046/ 728	692/ 165
Grasas (g)	28,4	6,4
de las cuales saturadas (g)	20,5	4,7
Carbohidratos (g)	74,3	16,9
de los cuales azúcares (g)	10,6	2,4
Proteínas (g)	33,8	7,7
Sal (g)	0,4	0,1

Alérgenos

7) Leche.

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



1 Marina el pollo con el yogur

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un bol grande, mezcla el **yogur griego** con las **especias del norte de India**. Agrega los **muslos de pollo troceados, salpimienta** y mezcla con el **yogur**. Cubre el bol con papel film y reserva en la nevera hasta el paso 5.

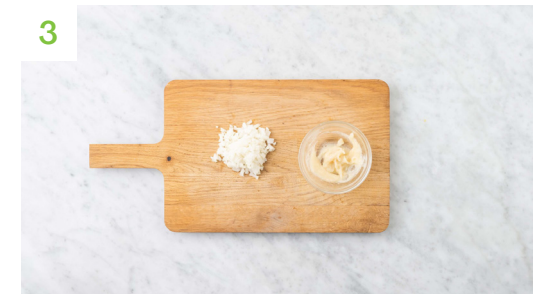
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



2 Cocina 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.



3 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 daditos pequeños.



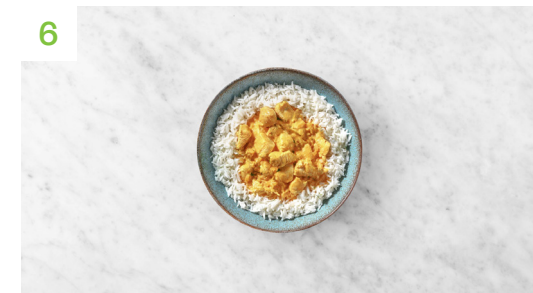
4 Cocina las verduras

En una sartén, 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. Agrega la **cebolla** con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que empiece a estar transparente.



5 Cocina el pollo con las verduras

Cuando la **cebolla** esté transparente, agrega el **pollo** y el **marinado** que quede adherido y cocina 2-3 min, removiendo de vez en cuando. Agrega el **comino** y el **tomate concentrado** y cocina 1 min. Agrega la **leche de coco** y cocina a fuego medio durante 4-5 min, removiendo ocasionalmente para integrar los ingredientes. Prueba y **salpimienta** al gusto.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y cubre con el **pollo estilo tikka masala**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

