



# Muslo de pollo estilo korma sobre arroz basmati

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



1



Arroz basmati



Muslos de pollo troceados



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         |
|------------------------------------|------------|------------|
| Arroz basmati                      | 150 gramos | 300 gramos |
| Muslos de pollo troceados*         | 250 gramos | 500 gramos |
| Pasta de curry korma               | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Leche de coco                      | 180 ml     | 360 ml     |
| 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 | 427 g        | 100 g       |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2969/<br>710 | 695/<br>166 |
| Grasas (g)                             | 27,7         | 6,5         |
| de las cuales saturadas (g)            | 18,8         | 4,4         |
| Carbohidratos (g)                      | 72,1         | 16,9        |
| de los cuales azúcares (g)             | 9,6          | 2,3         |
| Proteínas (g)                          | 32,8         | 7,7         |
| 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.



## 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**. **Salpimienta** los **muslos de pollo troceados** y agrégalos al bol con el **yogur con especias**. Remueve para que el **pollo** quede bien 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!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

