



Guiso de pollo estilo “escaldums” mallorquines con patatas asadas

Familia <650 calorías • Cocíneme primero
Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

5



Almendras laminadas



Muslos de pollo
troceados



Tomate triturado



Patata



Cebolla



Caldo de pollo

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, cucharón, olla grande, tapa, jarra medidora, pelador, plato.

Ingredientes

	2P	4P
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Caldo de pollo	2 sobres	4 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	250 ml	500 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	562 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2285/ 546	407/ 97
Grasas (g)	8,8	1,6
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,3
Carbohidratos (g)	52,9	9,4
de los cuales azúcares (g)	12,7	2,3
Proteínas (g)	30,0	5,3
Sal (g)	2,6	0,5

Alérgenos

2) Frutos secos.

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

¡Recíclame!



Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela las **patatas** y córtalas en dados de 3 cm. Colócalas en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura 20-25 min, removiendo a mitad de cocción.



Prepara el guiso

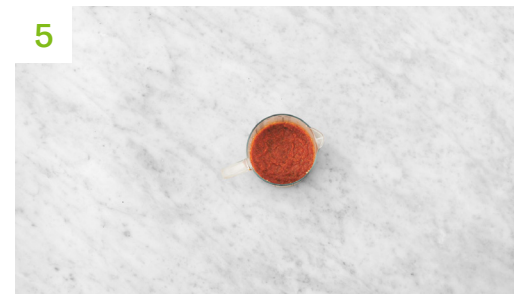
Cuando la **cebolla** esté lista, añade en la olla la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p) y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y sofríe todo junto con la olla tapada 4-5 min más, removiendo para que los ingredientes se integren. **Salpimienta** al gusto y remueve. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** en polvo y cocina a fuego medio-bajo y con la olla tapada durante 6-7 min. Remueve regularmente.



Cocina el pollo

Calienta una olla a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y tuesta 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Luego, retira y reserva. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-7 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira y reserva en un plato.

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



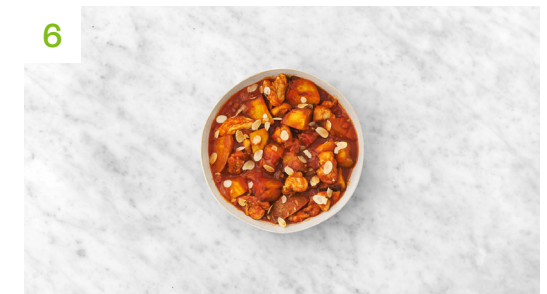
Combina y tritura

En la jarra medidora, agrega casi todas las **almendras** tostadas, reservando algunas para el emplatado, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y un cucharón del **guiso de tomate**. **Salpimienta** y tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede homogéneo y espeso. Agrega la mezcla de **salsa** y **almendras** y el **pollo** cocinado a la olla con el **guiso** y cocina 3-4 min más, hasta que la **salsa** espese.



Saltea la cebolla

Mientras se cocina el **pollo**, pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la olla, 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 la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



Emplata y disfruta

Prueba el **guiso** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **guiso de pollo** en platos hondos y cubre con las **patatas** al horno. Agrega las **almendras** tostadas reservadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

