

Curry de pollo y verduras al estilo tikka con judías verdes acompañado de arroz basmati

Familia <650 calorías Fácil y rápido Picante • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

12



Muslos de pollo troceados



Yogur griego



Pasta de curry korma



Curry en polvo



Cebolla



Arroz basmati



Caldo de pollo



Tomate concentrado



Judías verdes

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Curry en polvo 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	412 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2561/612	622/149
Grasas (g)	12,4	3,0
de las cuales saturadas (g)	5,3	1,3
Carbohidratos (g)	76,8	18,6
de los cuales azúcares (g)	12,2	3,0
Proteínas (g)	33,9	8,2
Sal (g)	2,5	0,6

Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza.

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



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** 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** 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 el curry

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla** y las **judías verdes**, **salpimienta** y cocina 6-7 min, mientras remueves. Agrega el **ajo** y cocina 1-2 min. Luego, añade la **pasta de curry korma**, el **caldo de pollo** en polvo, el **tomate concentrado**, el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimienta**, lleva a ebullición y cocina 3-5 min, hasta que el **curry** espese.



Cocina el pollo

En un bol grande, agrega el **curry en polvo**, 1/3 del **yogur griego** y los **muslos de pollo troceados**. **Salpimienta** y mezcla bien para que el **pollo** quede aderezado. Luego, coloca el **pollo** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea a media altura 15 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Da la vuelta a mitad de cocción. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Agrega el pollo al curry

Cuando el **pollo** esté listo, agrégalo a la sartén y mezcla bien para que quede integrado con el **curry**. Retira la sartén del fuego y agrega el **yogur griego** restante. Prueba y **salpimienta** a tu gusto. Si prefieres el **curry** menos espeso, agrega un chorrito de **agua** y remueve bien para que se integre.

CONSEJO: No agregues el yogur cuando la sartén esté muy caliente, podría cortarse.



Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos hondos y cubre con el **curry de pollo** con **judías** al estilo tikka.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

