



Guiso de orzo con pollo a la mediterránea con verduras

Cocíname primero • Una olla

20



Jamonicos de pollo



Orzo



Puerro



Espesias italianas



Cebolla



Pimiento verde italiano



Pimentón ahumado



Caldo de pollo



Passata de tomate

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 40 mins



¿Sabías que el orzo es un tipo de pasta que tiene forma de grano de arroz? Utilizamos este producto para preparar un guiso sencillo y perfecto para compartir, en el que encontrarás pollo y una gran variedad de verduras, obteniendo un plato completo y equilibrado.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Olla grande, jarra medidora, plato.

Ingredientes

	2P	4P
Jamoncitos de pollo*	4 unidades	8 unidades
Orzo 13 15)	180 gramos	360 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Pimentón ahumado 9)	½ sobre	1 sobre
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Passata de tomate	210 gramos	420 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	1000 ml	2000 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

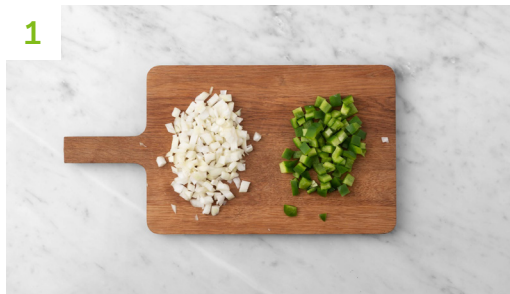
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	550 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2984/ 713	542/ 130
Grasas (g)	24,4	4,4
de las cuales saturadas (g)	5,3	1,0
Carbohidratos (g)	93,6	17,0
de los cuales azúcares (g)	15,7	2,9
Proteínas (g)	41,4	7,5
Sal (g)	2,4	0,4

Alérgenos

9) Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

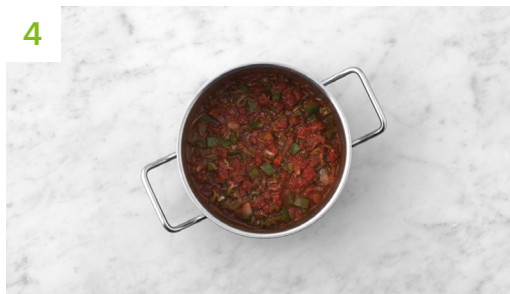
¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).
- Retira las raíces del **puerro** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas finas.
- Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en daditos.
- Corta el **pimiento** en cubitos.



Agrega la passata

- Cuando las **verduras** estén listas, agrega en la olla la mitad del **pimentón ahumado** (doble para 4p) y rehoga 1 min más, removiendo.
- Añade la **passata de tomate**, el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Remueve para integrar y cocina todo junto 3-4 min más.



Cocina el pollo

- En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega los **jamoncitos de pollo**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, girándolos para que se doren por todos lados.
- Coloca el **pollo** en un plato y agrega encima las **espesias italianas**.

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

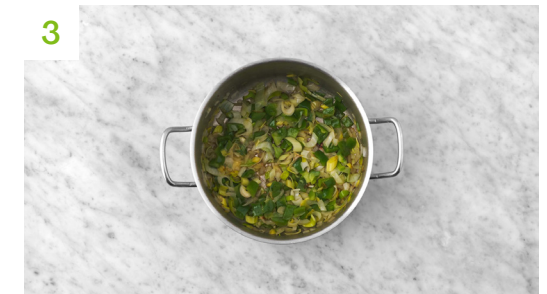
CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



Cocina el orzo

- En la olla, agrega el **orzo** y cocina 1 min.
- Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** y cocina 5 min más, removiendo regularmente.
- Agrega el **pollo** a la olla y cocina 10 min más o hasta que quede bien hecho en el interior y el **orzo** quede tierno.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua al guiso si lo prefieres menos espeso.



Rehoga las verduras

- En la olla, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade la **cebolla**, el **puerro** y el **pimiento**, **salpimienta** y cocina 6-7 min, removiendo, hasta que queden transparentes.



Emplata y disfruta

- Prueba el **guiso** y rectifica de **sal** y **pimienta**.
- Sirve el **guiso de orzo** con **pollo** y **verduras** en platos hondos.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

