

Tajine de pollo

con patatas y verduras guisadas

Familia • Cocíname primero

8



Zanahoria



Limón



Jengibre



Muslos de pollo
deshuesados



Mezcla de especias
de Oriente Medio



Patata



Calabacín



Cebolla

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

Cocinando: 35 mins
Listo en: 50 mins



Aunque el tajine es realmente la vasija de barro donde tradicionalmente se cocina este plato en la cocina marroquí, también puede adoptar este nombre la receta misma. En este caso, te proponemos que cocines un tajine de pollo con verduras y patatas, pero este versátil plato puede encontrarse cocinado con sardinas, atún, cordero o ternera, entre otras.

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:

Jarra medidora, cazo mediano, pelador, olla con tapa, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	743 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2143/	289/
Grasas (g)	20,8	2,8
de las cuales saturadas (g)	3,7	0,5
Carbohidratos (g)	60,2	8,1
de los cuales azúcares (g)	10,8	1,5
Proteínas (g)	34,4	4,6
Sal (g)	1,2	0,2

Alérgenos

3) Sésamo 9) Mostaza.

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



Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta las **patatas** en dados de 2 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en medias lunas de 0,5-1 cm.



Prepara el tajine

Cuando las **verduras** estén tiernas, agrega en la olla las **especias de Oriente Medio** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y remueve. Luego, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **pollo** y cocina, tapado, 10-12 min, hasta que el **pollo** esté cocinado en el interior y la **salsa** haya espesado ligeramente.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito más de agua si prefieres el tajine menos espeso.



Cocina los vegetales y el pollo

En una olla, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**. Agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que se dore. Retira y reserva. En la olla, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre** y cocina a fuego medio 1-2 min. Luego, añade la **cebolla**, el **calabacín** y la **zanahoria**, **salpimenta** y cocina 4-5 min, mientras remueves.

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!



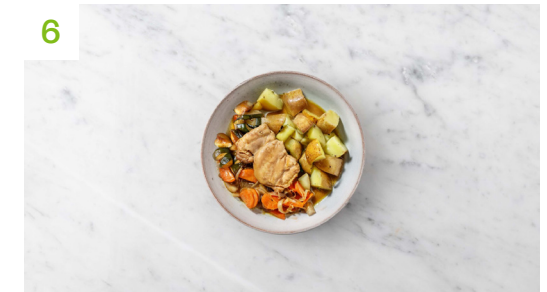
Acaba el tajine

Cuando las **patatas** estén listas, escurre y agrégalas a la olla. Mezcla para que las **patatas** queden aderezadas. Cuando el **tajine** esté casi listo, añade en la olla el zumo de dos gajos de **limón** (doble para 4p) y remueve para integrar. Luego, prueba y **salpimenta** al gusto.



Cuece las patatas

En un cazo, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas. Mientras tanto, corta el **limón** por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) en gajos.



Emplata y disfruta

Sirve el **tajine de pollo** con **verduras** en platos y cubre con la **salsa** que quede en la olla. Agrega **zum de limón** al gusto sobre el **tajine**.

¡Que aproveche!

 ¡Recíclame!



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

