

# Curry de pollo y verduras al estilo tikka con judías verdes y arroz jazmín

Familia Rápido Picante • Cocíname primero

14



Muslos de pollo troceados



Arroz jazmín



Yogur griego



Pasta de curry korma



Curry en polvo



Cebolla



Caldo de pollo



Judías verdes



Passata de tomate

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



¿Estás deseando degustar los sabores de la India, pero no quieres platos demasiado calóricos? Pide esta receta y podrás cocinar un sabroso curry de pollo y judías verdes al estilo tikka con arroz basmati y, lo más importante, podrás disfrutarlo sin remordimientos.



## 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:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 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
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Passata de tomate	105 gramos	210 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	75 ml	150 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	437 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2533/ 605	580/ 139
Grasas (g)	19,8	4,5
de las cuales saturadas (g)	6,6	1,5
Carbohidratos (g)	78,5	18,0
de los cuales azúcares (g)	11,5	2,6
Proteínas (g)	33,2	7,6
Sal (g)	2,8	0,6

## Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza.

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

¡Recíclame!



## 1 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) y añade **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade la mitad del **arroz** (doble para 4p), baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Cocina 12 min y remueve. Luego, déjalo reposar con la tapa 10 min. Después, remueve y reserva en el cazo tapado.

**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



## 2 Cocina el pollo

En un bol grande, agrega el **curry en polvo**, ⅓ del **yogur griego** y el **pollo**. **Salpimenta** y mezcla. 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.

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



## 3 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).



## 4 Prepara el curry

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla** y las **judías verdes**, **salpimenta** 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**, la mitad de la **passata de tomate** (doble para 4p), el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimenta**, lleva a ebullición y cocina 4-5 min, hasta que el **curry** espese.

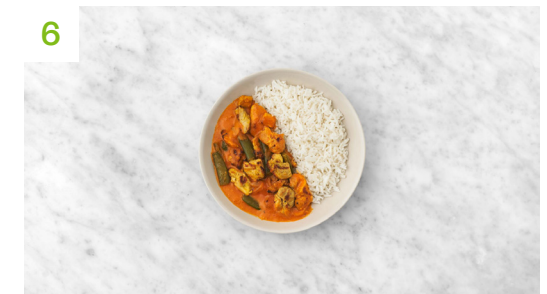
**CONSEJO:** Cocina más tiempo si lo quieres más espeso



## 5 Agrega el pollo al curry

Cuando el **pollo** esté listo, agrégalo a la sartén y mezcla. Retira la sartén del fuego y agrega el **yogur griego** restante. Prueba y **salpimenta** 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.



## 6 Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!

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

