



# Pollo guisado con tomates secos con verduras y garbanzos

Familia • Cocíname primero • Una olla

3



Muslos de pollo troceados



Patata



Garbanzos



Tomates secos



Cebolla



Zanahoria



Caldo de pollo



Pimentón ahumado

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 35 mins



Los platos tradicionales alcanzan este estatus cuando se llevan cocinando y disfrutando generación tras generación. Esto solo ocurre con recetas que son sencillas, satisfactorias y sabrosas, pero ¿qué ocurre si agregas ingredientes novedosos? En esta ocasión agregamos tomates secos a un guiso de toda la vida para que disfrutes aún más.

## 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:

Colador, olla grande, jarra medidora, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Patata	200 gramos	400 gramos
Garbanzos <b>14)</b>	390 gramos	780 gramos
Tomates secos	50 gramos	100 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado <b>9)</b>	1 sobre	2 sobres
Agua	500 ml	1000 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

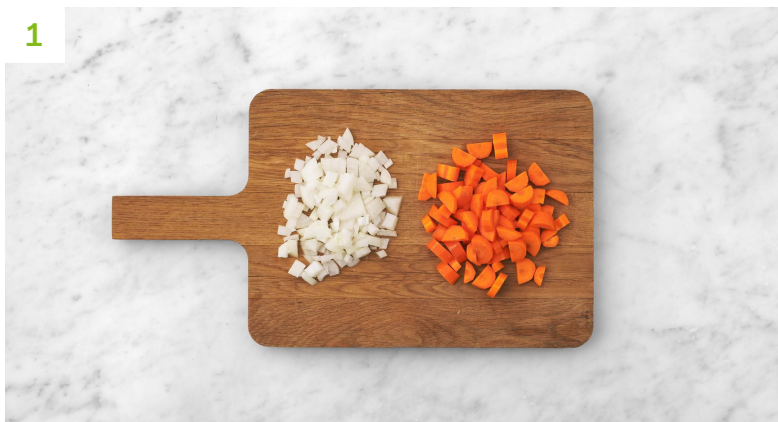
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	619 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2343/ 560	379/ 91
Grasas (g)	24,0	3,9
de las cuales saturadas (g)	4,6	0,7
Carbohidratos (g)	56,5	9,1
de los cuales azúcares (g)	13,7	2,2
Proteínas (g)	37,2	6,0
Sal (g)	3,6	0,6

## Alérgenos

**9)** Mostaza **14)** Sulfitos.

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 la **cebolla** y córtala en daditos pequeños.
- Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas finas.
- Corta el **tomate seco** en tiras finas.
- Pela las **patatas**, luego, clava parcialmente el filo del cuchillo y rompe la **patata** en trozos medianos e irregulares.

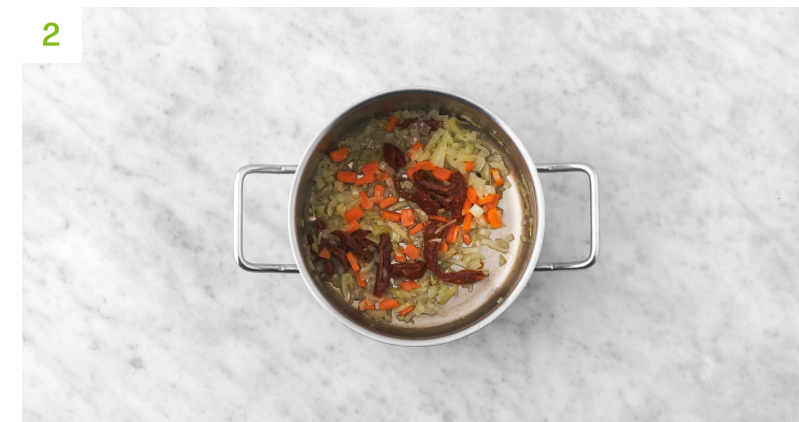


## Prepara el guiso

- En la olla, agrega el **pollo**, las **patatas** y el **pimentón ahumado** y cocina 2 min, removiendo.
- Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** en polvo y cocina a fuego medio 15-20 min, removiendo ocasionalmente.
- **Salpimiento** al gusto.

**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 las verduras

- En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio.
- Agrega la **cebolla**, el **tomate seco** y la **zanahoria**, **salpimiento** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que las **verduras** se ablanden un poco.



## Añade los garbanzos y emplata

- Cuando queden 5-6 min para que el **guiso** esté listo, escurra los **garbanzos** y agrégalos a la olla.
- Cocina 5-6 min más, hasta que las **patatas** estén tiernas y el **pollo** quede bien cocinado.
- Prueba, **salpimiento** y sirve el **guiso de pollo** y **garbanzos** en platos.

¡Que aproveche!

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

