

# ¡Una olla! Guiso de jamoncitos de pollo con setas con lentejas, puerro y zanahoria

Familia • Cocíname primero • Una olla

10



Jamoncitos de pollo



Puerro



Zanahoria



Champiñones



Espesias mediterráneas



Caldo de pollo



Lentejas

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 40 mins



Los guisos forman parte del ADN de la cocina española, platos que se hacen con paciencia y recuerdos. Estos jamoncitos de pollo se cocinan lentamente con verduras, setas y lentejas, como se ha hecho siempre, dejando que los sabores se mezclen sin prisas. Es una receta que huele a hogar, a cuchara y a esa nostalgia que reconforta desde el primer bocado.

## 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.

## Ingredientes

	2P	4P	6P
Jamoncitos de pollo*	4 uds	8 uds	12 uds
Puerro*	1 ud	2 uds	3 uds
Zanahoria*	1 ud	2 uds	3 uds
Champiñones*	250 g	500 g	750 g
Especias mediterráneas	1 ud	2 uds	3 uds
Caldo de pollo	1 ud	2 uds	3 uds
Lentejas	390 g	780 g	1170 g
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	450 ml	900 ml	1350 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	784 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3008/ 719	384/ 92
Grasas (g)	31,4	4,0
de las cuales saturadas (g)	7,7	1,0
Carbohidratos (g)	50,6	6,5
de los cuales azúcares (g)	12,0	1,5
Proteínas (g)	72,6	9,3
Sal (g)	86,4	11,0

## Alérgenos

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



### 3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega los **jamoncitos de pollo, salpimenta** y cocina 4-5, girando para que se doren uniformemente.
- Retira de la olla.

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



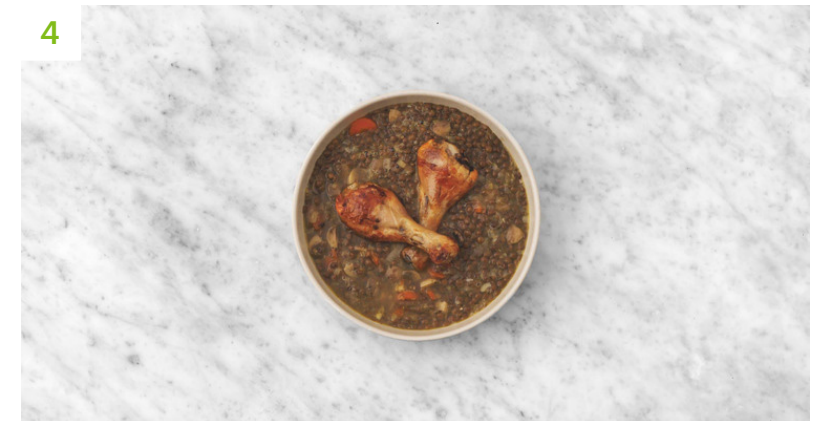
### Da forma al guiso

- En la olla, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega el **puerro** y la **zanahoria, salpimenta** y cocina 4-5 min.
- Añade los **champiñones** y rehoga a fuego medio-alto 3 min.
- Agrega el **pollo, las especias mediterráneas, el agua** y el **caldo de pollo**. Remueve y cocina 12-14 min.



### Mise en place

- Pela y pica el **ajo**.
- Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas finas.
- Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Limpia los **champiñones** y retira el extremo del pie. Luego, córtalos en cuartos.



### Añade las lentejas y disfruta

- Escurre las **lentejas** y añádelas a la olla.
- Cocina 5-7 min más y rectifica de **sal y pimienta**.
- Sirve el **guiso de jamoncitos de pollo y lentejas** en platos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



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

