



Pollo en salsa casera de queso griego con crema de zanahoria y arroz

Familia • Cocíname primero

3



Arroz basmati



Zanahoria



Pechuga de pollo



Queso crema



Queso griego

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



Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



Disfruta de este pollo en salsa casera de queso griego acompañada de crema de zanahoria y arroz, con unas cantidades perfectamente medidas para que tengas un plato completo, equilibrado y saludable. Además, compártelo con tu familia haciendo que todos podáis consumir la zanahoria de una forma innovadora.

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, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, sartén con tapa, pelador, varillas.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Arroz basmati	75 g	150 g	225 g
Zanahoria*	2 uds	4 uds	6 uds
Pechuga de pollo*	2 uds	4 uds	6 uds
Queso crema* 7)	2 uds	4 uds	6 uds
Queso griego* 7)	100 g	200 g	300 g
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua para el arroz	160 ml	320 ml	540 ml
Agua	50 ml	100 ml	150 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml	150 ml
Orégano	1 cdta	2 cdta	3 cdta

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	440 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2797/668	636/152
Grasas (g)	41,0	9,3
de las cuales saturadas (g)	14,8	3,4
Carbohidratos (g)	49,3	11,2
de los cuales azúcares (g)	9,1	2,1
Proteínas (g)	46,8	10,6
Sal (g)	1,6	0,4

Alérgenos

7) Leche.

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



Arroz en marcha

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

- Pela y pica el **ajo**.
- En un cazo, agrega la mitad del **ajo** y un chorrito de **aceite**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade el **arroz**, el **agua para el arroz**, la **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo.
- Luego, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.

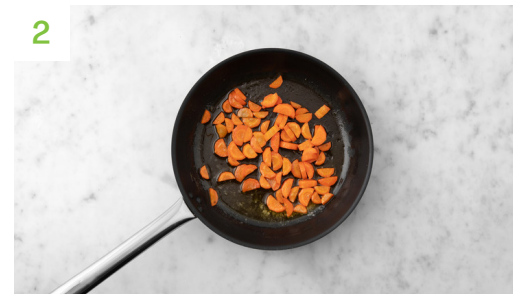
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



¡A triturar se ha dicho!

- Cuando la **zanahora** esté lista, coloca $\frac{2}{3}$ en la jarra medidora y añade la mitad del **queso crema**, el **agua**, **sal** y **pimienta**.
- Tritura con un túrmix hasta que quede una **salsa** homogénea.

CONSEJO: Puedes añadir un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Zanahoria al fuego

- Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- En una sartén, añade el **ajo** restante y un chorrito de **aceite**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade la **zanahoria**, **salpimienta** y cocina a fuego medio-alto 3-4 min.
- Añade un chorrito de **agua** y cocina tapado 5-6 min más o hasta que la **zanahoria** esté tierna.



¡Al salear!

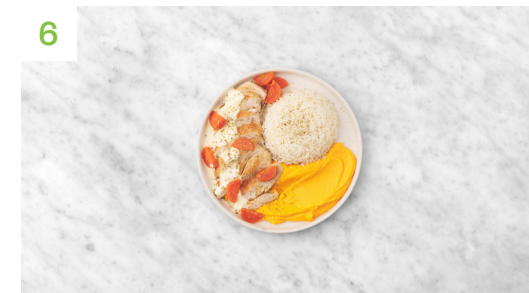
- En la sartén donde has cocinado la **zanahoria**, añade el **queso griego** desmenuzado, el **queso crema** restante y el **agua para la salsa**.
- Cocina a fuego medio-bajo 2 min más, mientras remueves con varillas, hasta que los **quesos** se fundan e integren.
- Añade el **pollo** cocinado y cocina 2 min más, cubriendo el **pollo** con la **salsa**.
- Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Turno del pollo

- En otra sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y cocinado en el interior. Retira de la sartén.
- RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Listo para disfrutar

- Sirve el **arroz** en un lado de los platos y coloca la **crema de zanahoria** al otro lado, creando una base.
- Coloca el **pollo** en el centro del plato y cubre con la **salsa de queso griego**.
- Añade la **zanahoria** reservada y el **orégano** al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!

Por favor, recicla nuestros envases



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

