

Curry suave japonés de pollo con patatas con verduras y arroz basmati

Sabores nipones • Cocíname primero

23



Arroz basmati



Muslos de pollo deshuesados



Zanahoria



Cebolla



Pimiento



Jengibre



Patata



Miel



Curry en polvo



Salsa de soja

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 40 mins



¿Sabías que el curry es uno de los platos más queridos de Japón? Llegó a finales del siglo XIX y allí se adaptó a gustos locales: más suave, espeso y reconfortante que otros currys asiáticos. Se convirtió en comida casera por excelencia, presente en hogares, comedores escolares y recetas que saben a rutina feliz.

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, cazo con tapa, jarra medidora, pelador, olla, espátula, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Arroz basmati	150 g	300 g	450 g
Muslos de pollo deshuesados*	330 g	660 g	990 g
Zanahoria*	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Jengibre*	½ ud	1 ud	1½ ud
Patata*	200 g	400 g	600 g
Miel	1 ud	2 uds	3 uds
Curry en polvo 9)	1 ud	2 uds	3 uds
Salsa de soja 11) 13) 15)	1 ud	2 uds	3 uds
Agua para el arroz	320 ml	640 ml	960 ml
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua para el curry	400 ml	800 ml	1200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	627 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3005/ 718	479/ 115
Grasas (g)	20,9	3,3
de las cuales saturadas (g)	4,0	0,6
Carbohidratos (g)	108,8	17,4
de los cuales azúcares (g)	19,3	3,1
Proteínas (g)	41,7	6,7
Sal (g)	2,4	0,4

Alérgenos

9) Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

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!

- Llena un cazo con el **agua para el arroz**, añade el **arroz** y **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.



Pollo al fuego

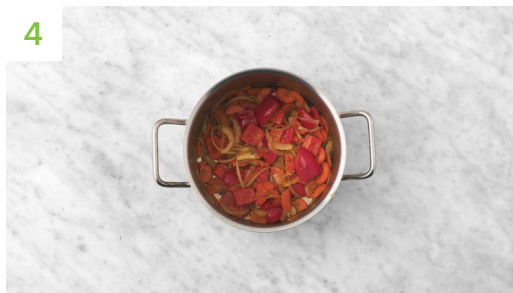
- Corta el **pollo** en dados de 1-2 cm.
- En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimentado** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.
- Retira y reserva.

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



Mise en place

- Mientras tanto, pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas finas.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- Corta el **pimiento** en cuadrados de 2 cm.
- Pela y ralla el **ajo** y el **jengibre**.
- Pela las **patatas** y córtalas en dados de 1 cm.



Turno de las verduras

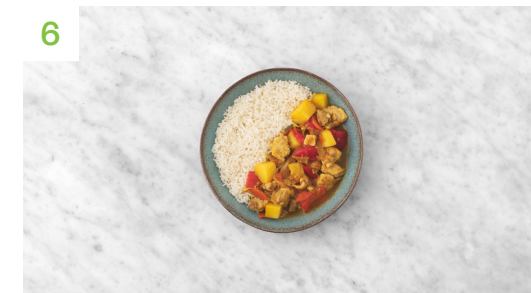
- En la olla, agrega un chorrito de **aceite**, el **jengibre** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade la **zanahoria**, la **cebolla** y el **pimiento**, **salpimentado** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden.

CONSEJO: Usa una espátula para despegar los restos del fondo, ahí está todo el sabor.



Da vida al curry

- En la olla, agrega las **patatas**, la **miel**, el **curry** en **polvo** y la **salsa de soja**. Mezcla bien.
- Añade el **agua para el curry** y cocina 16-18 min, hasta que las **patatas** estén tiernas.
- Agrega el **pollo** y cocina 1 min más.
- Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



¡A la mesa!

- Sirve el **arroz** en un lado de los platos.
- Sirve el **curry** japonés de **pollo** y **verduras** al otro lado.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!

Por favor, recicla
nuestros envases



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

