

Ropavieja canaria de pollo desmechado y garbanzos con verduras y un toque cítrico de limón

Familia • Cocíname primero • Una olla

29



Pechuga de pollo



Cebolla



Pimiento verde italiano



Pimiento



Limón



Tomate



Comino en polvo



Caldo de pollo



Garbanzos

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 40 mins



¿Sabías que la ropa vieja canaria nació de la imaginación y el aprovechamiento en las cocinas isleñas? Este guiso combina carnes desmenuzadas, garbanzos y verduras con ese toque de especias y aromas propios de Canarias. Una receta tradicional española que sabe a hogar, paciencia y a sabor de las islas.

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:

Rallador, tenedor, jarra medidora, plato, olla con tapa.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Pechuga de pollo*	2 uds	4 uds	6 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Pimiento verde italiano*	1 ud	2 uds	3 uds
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Limón*	½ ud	1 ud	1½ ud
Tomate*	2 uds	4 uds	6 uds
Comino en polvo	½ ud	1 ud	1½ ud
Caldo de pollo	1 ud	2 uds	3 uds
Garbanzos 14)	380 g	760 g	1140 g
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	400 ml	800 ml	1200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	653 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2006/ 480	307/ 73
Grasas (g)	21,6	3,3
de las cuales saturadas (g)	3,2	0,5
Carbohidratos (g)	35,7	5,5
de los cuales azúcares (g)	12,3	1,9
Proteínas (g)	45,9	7,0
Sal (g)	2,9	0,4

Alérgenos

14) Sulfitos.

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

 ¡Recíclame!

Por favor, recicla
nuestros envases



1



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- En una olla, añade **agua** suficiente para cubrir la **pechuga de pollo**.
- Añade **sal** y tápalo, lleva a ebullición.
- Una vez hierva, añade el **pollo** y cocina 10-12 min o hasta que esté tierna.
- Una vez lista, retira y reserva en un plato con papel absorbente.
- Limpia la olla.

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

3



Desmenuza el pollo

- Corta el **limón** el gajos y reserva hasta el emplatado.
- Corta el **tomate** por la mitad y rállalo con el rallador, hasta llegar a la piel.
- Añade el **tomate** rallado y el **comino** a la olla y cocina a fuego medio-alto 2-3 min más, removiendo.
- Cuando haya perdido temperatura, desmenuza el **pollo** con ayuda de dos tenedores hasta conseguir hilos de carne.

CONSEJO: Si lo prefieres, también puedes picar el pollo.

2



Verduras al fuego

- Mientras tanto, pela la **cebolla** y córtala en daditos.
- Corta los **pimientos** en cubitos pequeños.
- Pela y pica el **ajo**.
- En la olla, agrega el **ajo** y un chorrito de **aceite**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **cebolla** y los **pimientos, salpimenta** y cocina a fuego medio-alto 5-6 min, removiendo, hasta que queden tiernos.

4



Acaba el guiso y emplata

- En la olla, añade el **agua** y el **caldo de pollo** y lleva a ebullición.
- Cuando hierva, agrega el **pollo** y los **garbanzos**, con el líquido de su envase, y cocina a fuego medio 12-15 min.
- Prueba el **guiso** y rectifica de **sal** y **pimienta** al gusto.
- Sirve la **ropavieja canaria** en platos hondos y sirve con un gajo de **limón** para agregar su zumo al gusto.

¡Que aproveche!

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

