



Guiso de pollo con picada de frutos secos acompañado de arroz basmati y perejil

Familia • Cocíname primero
Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

1



Muslos de pollo
des huesados



Arroz basmati



Cebolla



Tomate



Tomate concentrado



Caldo de pollo



Avellanas enteras crudas



Perejil

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, olla.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------|---------------|----------------|
| Muslos de pollo deshuesados* | 280 gramos | 560 gramos |
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Cebolla | ½ unidad | 1 unidad |
| Tomate | 1 unidad | 2 unidades |
| Tomate concentrado | 20 gramos | 40 gramos |
| Caldo de pollo | 1 sobre | 2 sobres |
| Avellanas enteras crudas 2) | 10 gramos | 20 gramos |
| Perejil* | ½ unidad | 1 unidad |
| Aceite para la picada | 80 ml | 160 ml |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua para el arroz | 320 ml | 640 ml |
| Agua para la picada | 50 ml | 100 ml |
| Agua para el guiso | 100 ml | 200 ml |
| Azúcar | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|--------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 326 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3435/ 821 | 1054/ 252 |
| Grasas (g) | 8,9 | 2,7 |
| de las cuales saturadas (g) | 1,8 | 0,6 |
| Carbohidratos (g) | 66,7 | 20,5 |
| de los cuales azúcares (g) | 6,7 | 2,1 |
| Proteínas (g) | 33,4 | 10,2 |
| Sal (g) | 1,2 | 0,4 |

Alérgenos

2) Fruto secos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Tuesta las avellanas

Calienta una olla a fuego medio y tuesta las **avellanas** durante 2-3 min. Reserva las **avellanas** en una jarra medidora cuando estén tostadas. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pica finamente la mitad del **ajo** y corta en láminas finas la otra mitad. Deshoja y pica la mitad **perejil** (doble para 4p). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Corta el **tomate** en cubitos.



Cocina el pollo

Corta los **muslos de pollo** en cuartos y **salpimenta**. En la misma olla, agrega un chorrito de **aceite** y cocina los **muslos** 4-5 min a fuego medio, hasta que se doren. Retira y reserva.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Lava bien el arroz para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



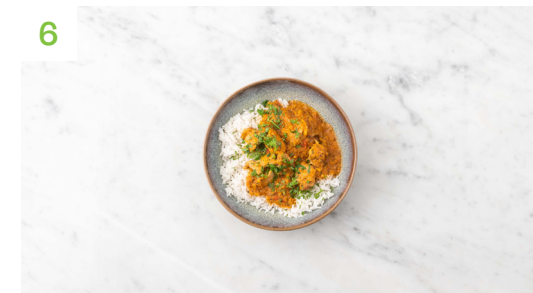
Prepara el guiso

En la misma olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** picado. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade la **cebolla** y el **tomate** y cocina 4-5 min a fuego medio. Añade el **tomate concentrado** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo de pollo** en polvo, el **agua para el guiso** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes para ambos). Lleva a ebullición y cocina durante 4 min. Agrega el **pollo** y cocina 4-5 min más.



Prepara la picada

Calienta a fuego medio la olla utilizada anteriormente. Añade el **ajo laminado** y el **aceite para la picada** (ver cantidad en ingredientes), cocina durante 2-3 min, hasta que quede dorado. En la jarra medidora, con las **avellanas**, agrega el **ajo laminado**, el **aceite caliente** de la sartén y $\frac{2}{3}$ del **perejil**. Agrega el **agua para la picada** (ver cantidad en ingredientes) en la jarra medidora y tritura con un túrmix.



Emplata y disfruta

Añade la **picada de perejil y avellanas** a la olla con el **pollo** y déjalo hervir durante 2-3 min. **Salpimenta**. Sirve el **guiso de pollo** en platos y acompaña con el **arroz basmati**. Decora con **perejil** picado al gusto.

¡Que aproveche!