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 deshuesados

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	**329 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	3452/ 825	1050/ 251
Grasas (g)	9,0	2,7
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,5
Carbohidratos (g)	67,5	20,5
de los cuales azúcares (g)	7,1	2,2
Proteínas (g)	33,6	10,2
Sal (g)	1,3	0,4

Alérgenos

2) Frutos 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.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

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

2

Prepara los ingredientes

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 del **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. Calienta una olla a fuego medio y tuesta las **avellanas** durante 2-3 min. Reserva las **avellanas** en una jarra medidora cuando estén tostadas.

3

Prepara la picada

Agrega en la olla el **ajo laminado** y el **aceite para la picada** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio 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, ⅔ del **perejil** y el **agua para la picada** (ver cantidad en ingredientes). Tritura con un túrmix la mezcla de **perejil** y **avellana**.

4

Cocina el pollo

Corta los **muslos de pollo** en cuartos. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira de la olla cuando esté listo.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

5

Prepara el guiso

En la olla, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo picado**, cocina a fuego medio 1-2 min hasta que esté dorado. 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 de ambos). Lleva a ebullición y cocina durante 4 min. Agrega el **pollo** y cocina 4-5 min más.

6

Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!