



# Guiso de pollo con verduras y picada de frutos secos acompañado con arroz basmati

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

1



Muslos de pollo deshuesados



Arroz basmati



Tomate



Tomate concentrado



Caldo de pollo



Avellanas enteras crudas



Perejil



Cebolla

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
Tomate	1 unidad	2 unidades
Tomate concentrado	½ sobre	1 sobre
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Avellanas enteras crudas <b>(2) 60) 62) 72)</b>	10 gramos	20 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Cebolla	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	301 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3350/ 801	1113/ 266
Grasas (g)	8,9	3,0
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,6
Carbohidratos (g)	64,4	21,4
de los cuales azúcares (g)	5,6	1,9
Proteínas (g)	33,1	11,0
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 helllofresh.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. Pica la mitad **perejil** (doble para 4p). Pela la **cebolla** 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

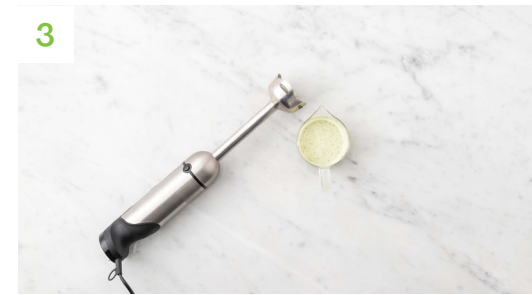
Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos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

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



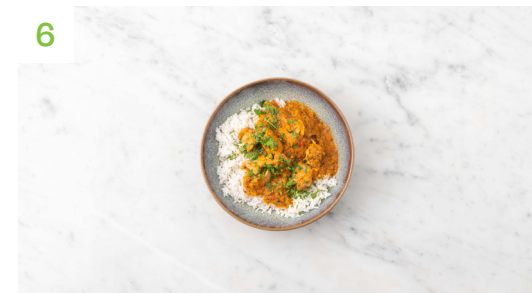
## Prepara el guiso

En la misma olla del **pollo**, 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 la mitad del **tomate concentrado** (doble para 4p), el **caldo de pollo** en polvo, el **agua para el guiso** (ver cantidad en ingredientes) y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). 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 ⅔ del **perejil**, el **ajo laminado** y el **aceite caliente** de la sartén. Agrega el **agua para la picada** (ver cantidad en ingredientes) en la jarra medidora. Tritura con una túrmix la mezcla de **perejil** y **avellana**.



## Emplata

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!