



Pollo a la crema con puerro acompañado de arroz basmati y perejil

Familia Fácil y rápido • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

6



Puerro



Pechuga de pollo



Perejil



Queso italiano
rallado curado



Arroz basmati



Nata líquida



Nuez moscada



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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Puerro	1 unidad	2 unidades
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Queso italiano rallado curado* 7)	50 gramos	100 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Nuez moscada	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	468 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3439/ 822	735/ 176
Grasas (g)	23,5	5,0
de las cuales saturadas (g)	15,1	3,2
Carbohidratos (g)	78,6	16,8
de los cuales azúcares (g)	8,8	1,9
Proteínas (g)	44,7	9,6
Sal (g)	1,7	0,4

Alérgenos

7) Leche.

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.



1



Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua** (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. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtales por la mitad a lo largo y, luego, corta en rodajas finas.

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

3



Cocina las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade el **puerro**, **salpimiento** y cocina durante 8-10 min, con la sartén tapada, hasta que el **puerro** esté tierno. Mientras, deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p).

2



Dora el pollo

Corta las **pechugas de pollo** en dados de 2 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimiento** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Cuando esté listo, retira de la sartén y reserva.

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

4



Emplata y disfruta

Una vez que el **puerro** esté cocido y tierno, retira la tapa. Agrega el **pollo**, la **nata líquida** y la mitad del **queso rallado**. Espolvorea **nuez moscada** al gusto por encima. Mezcla y deja reducir durante 5 min a fuego lento. Sirve el **arroz** en los platos y vierte encima el **pollo a la crema con puerro**. Espolvorea con **perejil picado** y el **queso rallado** restante.

¡Que aproveche!