



Pollo al ajillo

con arroz basmati y perejil fresco

<650 calorías Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 20 min

12



Muslos de pollo troceados



Caldo de pollo



Arroz basmati



Vinagre balsámico



Perejil



Espesias italianas



Chalota

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

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

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Chalota	2 unidades	4 unidades
Harina	20 gramos	40 gramos
Ajo	3 unidades	6 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	288 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2356/ 563	820/ 196
Grasas (g)	5,2	1,8
de las cuales saturadas (g)	1,4	0,5
Carbohidratos (g)	76,2	26,5
de los cuales azúcares (g)	6,6	2,3
Proteínas (g)	31,2	10,9
Sal (g)	1,2	0,4

Alérgenos

14) Sulfitos.

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.



1



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

3



Prepara la salsa

Cuando el **pollo** esté cocinado, agrega el **ajo laminado** y cocina 1 min. Luego, agrega la **chalota** y cocina 3-4 min. Añade el **vinagre balsámico**, las **especias italianas**, el **caldo de pollo** en polvo, la **harina** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla todo bien. Cocina todo junto durante 4-5 min. **Salpimienta** a tu gusto.

2



Cocina el pollo

Pela y corta a láminas el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la **chalota**. **Salpimienta** el **pollo**. En una olla grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **pollo** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4



Emplata y disfruta

Pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). Reparte el **arroz basmati** entre los platos y sirve el **pollo al ajillo** a un lado. Espolvorea el **perejil** picado al gusto.

¡Que aproveche!