

Pechuga de pollo con almendras laminadas y guiso de verduras al estilo marroquí

Familia <650 calorías • Cocíname primero
Cocinando: 35 min • Listo en: 40 min

13



Pechuga de pollo



Almendras laminadas



Perejil



Zanahoria



Ras-el-Hanout



Tomate



Tomate concentrado



Miel



Caldo vegetal



Cebolla



Patata

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Tapa, jarra medidora, sartén mediana, pelador, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Almendras laminadas 2) 60) 62) 72)	15 gramos	30 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Tomate	2 unidades	4 unidades
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Miel	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Agua	350 ml	700 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	747 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2641/631	354/85
Grasas (g)	5,7	0,8
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	92,2	12,3
de los cuales azúcares (g)	17,4	2,3
Proteínas (g)	37,7	5,0
Sal (g)	1,4	0,2

Alérgenos

2) Fruto secos 10) Apio.

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

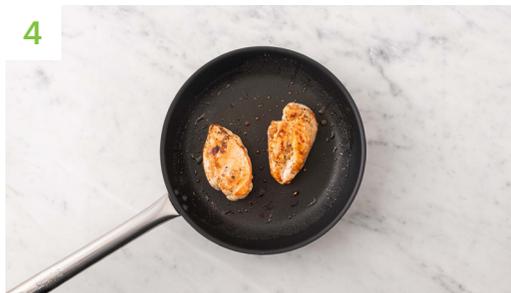
¡Ponle nota!

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



Prepara las verduras

Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Pela las **patatas** y trocéalas en dados grandes. Pela la **zanahoria** con ayuda de un pelador y córtala en cubos de 1 cm. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** y agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Saltea 1 min a fuego medio.



Cocina la pechuga

Calienta un chorrito de **aceite** en una sartén a fuego medio. **Salpimenta** la **pechuga de pollo** al gusto. Cocina la **pechuga de pollo** 2-3 min por lado. Reduce el fuego y cocina la **pechuga de pollo** 4-5 min más o hasta que esté bien cocida. Retira de la sartén y reserva.

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



Cocina las verduras y agrega el caldo

Agrega las **patatas**, la **zanahoria** y el **Ras-el-Hanout** a la olla y saltea durante 1 min más. Vierte en la olla el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y agrega el **caldo vegetal** en polvo. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento, tapado, durante 20-25 min. Remueve regularmente.



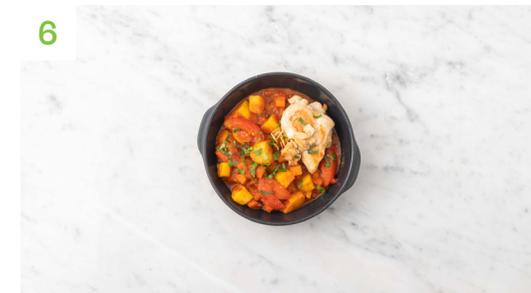
Combina el pollo y las almendras

En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite**. Agrega las **almendras laminadas** y cocina 2 min, hasta que se doren. Reduce el fuego a bajo y agrega las **pechugas de pollo** de nuevo a la sartén. Cocina todo junto 1 min más.



Cocina el guiso

Mientras tanto, pica en trozos grandes la mitad del **perejil** (doble para 4p). Corta el **tomate** en gajos. Agrega el **tomate concentrado** a la olla cuando queden 5 min para que termine de cocinarse. Deja cocinar, sin tapa, estos últimos 5 min. Añade el **tomate en gajos** y la **miel** en el último momento. **Salpimenta** y remueve para que todo se integre.



Emplata y disfruta

Reparte el **guiso de verduras** entre platos y sirve la **pechuga de pollo** con **almendras** al lado. Espolvorea el **perejil** por todo el plato.

¡Que aproveche!