

Pollo con Ras-el-Hanout y calabacín con salsa de yogur y arroz con limón y perejil

Cocíname primero

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

1



Pechuga de pollo



Ras-el-Hanout



Arroz basmati



Caldo de pollo



Limón



Perejil



Calabacín



Yogur griego



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén antiadherente, papel de cocina, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	115 gramos	230 gramos
Agua	320 ml	640 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	399 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2485/ 594	623/ 149
Grasas (g)	6,8	1,7
de las cuales saturadas (g)	3,7	0,9
Carbohidratos (g)	66,4	16,6
de los cuales azúcares (g)	5,0	1,3
Proteínas (g)	36,8	9,2
Sal (g)	1,4	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!

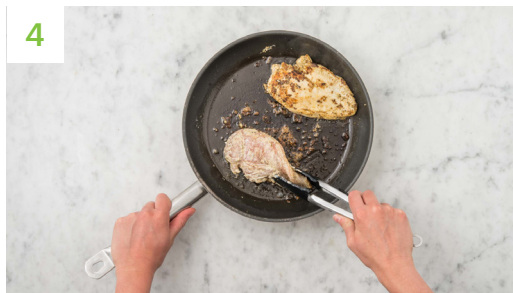
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helllofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



Cuece el arroz

Precalienta el horno a 200°C. Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz**, el **caldo de pollo** en polvo 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.



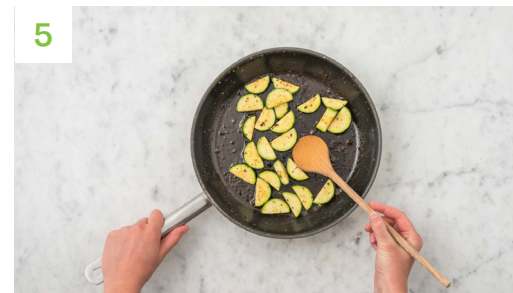
Cocina el pollo

Calienta un chorrito de **aceite** en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agrega las **pechugas de pollo marinadas**. Cocina 2-3 min, hasta que estén doradas. Retira de la sartén y coloca el **pollo** en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea a media altura durante 10 min, hasta que el **pollo** deje de estar rosado en el interior.



Prepara la salsa

Mientras tanto, corta el **calabacín** por la mitad y, luego, corta una mitad (doble para 4p) en medias lunas de 1 cm. Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p) en trozos grandes. Ralla la mitad del **limón** (doble para 4p). En un bol pequeño, agrega la mitad del **yogur griego** y un chorrito de **zum de limón**. Luego, **salpimenta** la **salsa** y remueve. Corta el **limón** restante en gajos.



Saltea el calabacín

Calienta en la misma sartén un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **calabacín** y cocina 6-7 min, hasta que esté tierno. **Salpimenta** a tu gusto. En el cazo del **arroz**, agrega la **ralladura de limón**, la mitad del **perejil** picado y, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y remueve.



Marina el pollo

En un bol grande, agrega el **yogur griego** restante y el **Ras-el-Hanout**. **Salpimenta** y remueve para combinar. Seca las **pechugas de pollo** con papel de cocina, luego, agrégalas al bol grande con el marinado de **yogur**. Remueve para cubrir el **pollo**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Corta el **pollo** en rodajas de 1 cm. Reparte el **arroz al limón** y **perejil** entre los platos. Cubre con el **pollo** y el **calabacín** salteado. Vierte la **salsa de yogur al limón** sobre el **pollo** y espolvorea el **perejil** restante al gusto. Sirve los gajos de **limón** a un lado.

¡Que aproveche!