



Pollo a la crema con arroz basmati y puerro

Familia Fácil y rápido 25 minutos

6



Puerro



Pechuga de pollo



Nata líquida



Arroz basmati



Queso italiano
rallado curado



Perejil



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 mediano, jarra medidora, tapa, sartén mediana, rallador.

Ingredientes

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

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	313 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2508,1/ 599,5	801,3/ 191,5
Grasas (g)	16,7	5,3
de las cuales saturadas (g)	10,7	3,4
Carbohidratos (g)	63,3	20,2
de los cuales azúcares (g)	4	1,3
Proteínas (g)	38,8	12,4
Sal (g)	0,8	0,3

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.



¡Recíclame!

Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables

1



Cocina el arroz

Lava el **arroz** en un colador con agua para quitar el exceso de almidón hasta que el agua salga transparente. Llena un cazo con 320 ml de **agua** (doble para 4p) 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. Retira la parte verde del **puerro** y córtalo en rodajas finas.

3



Cocina las verduras

Pela y pica finamente un **ajo** (doble para 4p). En la misma sartén donde has cocinado el **pollo**, agrega ¼ de cucharada de **aceite** por persona y el **ajo** y cocina por 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade el **puerro**, **sal** y **pimienta**. Reduce el fuego a medio, cubre con una tapa y cocina durante 8-10 min o hasta que el **puerro** esté tierno. Mientras, deshoja y pica el **perejil**.

2



Dora el pollo

Corta el **pollo** en dados de 2 cm, sazona con **sal** y **pimienta**. Pon una sartén a calentar a fuego medio-alto con una cucharada de **aceite de oliva**. Agrega el **pollo** cortado y dóralo por todos los lados durante 3-4 min (aún no debe estar completamente cocido). Retira 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** 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 la **salsa de pollo** y **puerro**. Espolvorea con **perejil** picado y el **queso rallado** restante.

¡Que aproveche!