HELLO FRESH

Pollo al curry

con lentejas, boniato y espinacas

Fácil y rápido 20 minutos

11

Cebolla roja

Lentejas

Leche de coco

Boniato

Lima

Brotes de espinacas

Pechuga de pollo troceada

Caldo vegetal

Curry en polvo

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

Bandeja de horno con papel de horno, cazo, colador, jarra medidora, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla roja	1 unidad	2 unidades
Lentejas	340 gramos	680 gramos
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Boniato*	1 unidad	2 unidades
Lima*	1 unidad	2 unidades
Brotes de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Caldo vegetal* **10)**	1 sobre	2 sobres
Curry en polvo* **9)**	1 sobre	2 sobres
**Conservar en la nevera*		

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**699 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	4804,1/ 1148,2	687,3/ 164,3
Grasas (g)	17,3	2,5
de las cuales saturadas (g)	14,5	2,1
Carbohidratos (g)	81	11,6
de los cuales azúcares (g)	15,8	2,3
Proteínas (g)	41,4	5,9
Sal (g)	2	0,3

Alérgenos

9) Mostaza **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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!

Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables

1

Cocina el boniato

Precalienta el horno a 220°C. Corta el **boniato** en trozos de 1 cm. Coloca el **boniato** en una bandeja de horno con papel de horno. Rocía con **aceite**, sazona con **sal** y **pimienta** y remueve para cubrir. Reparte el **boniato** en una sola capa para que se cocine uniformemente. Cuando el horno esté caliente, hornea en el estante superior durante 16-18 min, hasta que esté dorados y tiernos.

2

Corta la cebolla y el ajo

En un cazo, pon 200 ml de **agua** (doble para 4p) a fuego fuerte. Cuando hierva, añade el **caldo vegetal** en polvo y remueve hasta que se disuelva. Retira y reserva. Pela la **cebolla** y córtala por la mitad, luego pícala en trozos pequeños. Pela y pica un **ajo** finamente (doble para 4p). Exprime la mitad de la **lima** (doble para 4p). Escurre y enjuaga las **lentejas** con la ayuda de un colador.

3

Cocina el pollo

En una sartén, añade una cucharada de **aceite** y el **ajo**. Pon a calentar a fuego medio y fríe el **ajo** durante 1-2 min o hasta que esté dorado. Agrega las **pechugas de pollo troceadas**, sazona con **sal** y **pimienta** y cocina 5-6 min o hasta que se dore por completo. Añade la **cebolla** a la sartén y cocina todo junto 1-2 min.

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

4

Prepara el curry

Añade a la sartén la **leche de coco**, el **curry en polvo** y el **caldo**. Mezcla bien, luego, agrega las **lentejas**. Lleva a ebullición, remueve y baja el fuego para que la **salsa** hierva a fuego lento. Cocina 4 min o hasta que el **pollo** esté bien cocido.

5

Agrega las espinacas

Agrega las **espinacas** y remueve hasta que se ablanden y todos los ingredientes se integren. Cuando el **boniato** esté cocido, añádelo al **curry** y agrega un chorrito de zumo de **lima**. Corta la **lima** sobrante en gajos.

CONSEJO: *Puedes agregar un chorrito más de agua si el curry está un poco seco.*

6

Emplata y disfruta

Reparte el **curry** de **lentejas** entre los boles. Sirve con los gajos de **lima** restantes a un lado para exprimir.

¡Que aproveche!