

Pollo en salsa cremosa de pimientos con arroz basmati y queso crema al cebollino

<650 calorías Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Pechuga de pollo troceada



Arroz basmati



Pimiento



Cebolla



Tomate concentrado



Queso crema



Vinagre balsámico



Cebollino



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	20 gramos	40 gramos
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	394 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2573/ 615	653/ 156
Grasas (g)	6,6	1,7
de las cuales saturadas (g)	4,0	1,0
Carbohidratos (g)	70,3	17,8
de los cuales azúcares (g)	10,3	2,6
Proteínas (g)	35,6	9,0
Sal (g)	0,5	0,1

Alérgenos

7) Leche 14) Sulfitos.

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

¡Ponle nota!

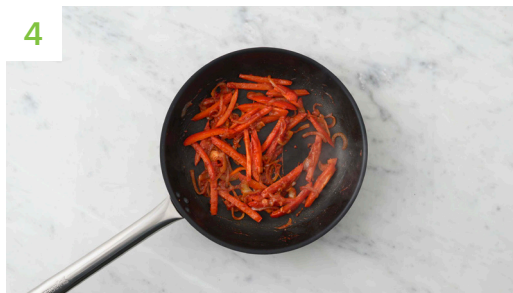
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helllofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1 Hierve el arroz

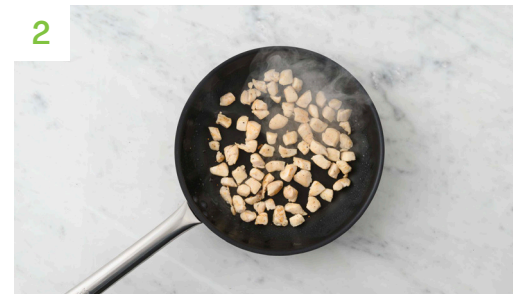
Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar 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.



4 Carameliza la cebolla

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal**. Cocínala, removiendo regularmente, unos 8-10 min o hasta que empiece a coger color. Añade el **vinagre balsámico** junto con el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min. Luego, agrega el **pimiento** y el **tomate concentrado** (ver cantidad en ingredientes) y deja cocinar 3-4 min más.



2 Saltea el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo troceado**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira y reserva.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



5 Tritura la salsa

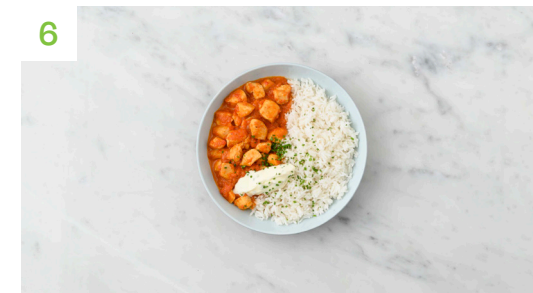
Pon las **verduras** en la jarra medidora. Con la ayuda de un túrmix, tritura todo hasta que quede una **salsa** lisa. Añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y tritura de nuevo. Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y calienta a fuego medio. Añade el **pollo** y cocina 1-2 min más, hasta que la **salsa** espese. Rectifica de **sal** y **pimienta** si es necesario.



3 Prepara los ingredientes

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en tiras finas de 1 cm de grosor. Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p). Mezcla en un bol pequeño el **queso crema** y la mitad del **cebollino** picado, reserva hasta el emplatado.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** a un lado del plato y el **pollo en salsa de pimientos** al otro lado. Termina el plato repartiendo el **queso crema al cebollino** y espolvorea el **cebollino** picado restante.

¡Que aproveche!