



Pollo en salsa de pimentón y avellanas

con espinacas y arroz basmati

Familia **Fácil y rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

3



Muslos de pollo troceados



Arroz basmati



Pimentón ahumado



Nata líquida



Ajo tierno



Brotes de espinacas



Avellanas enteras crudas

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

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 |
|-----------------------------|------------|------------|
| Muslos de pollo troceados* | 250 gramos | 500 gramos |
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Pimentón ahumado | 1 sobre | 2 sobres |
| Nata líquida* 7) | 125 gramos | 250 gramos |
| Ajo tierno | 1 unidad | 2 unidades |
| Brotos de espinacas* | ½ unidad | 1 unidad |
| Avellanas enteras crudas 2) | 10 gramos | 20 gramos |
| 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 | 324 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2545/608 | 786/188 |
| Grasas (g) | 16,1 | 5,0 |
| de las cuales saturadas (g) | 6,7 | 2,1 |
| Carbohidratos (g) | 63,3 | 19,5 |
| de los cuales azúcares (g) | 3,7 | 1,1 |
| Proteínas (g) | 32,1 | 9,9 |
| Sal (g) | 0,4 | 0,1 |

Alérgenos

2) Fruto secos 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.



1



Cocina 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.

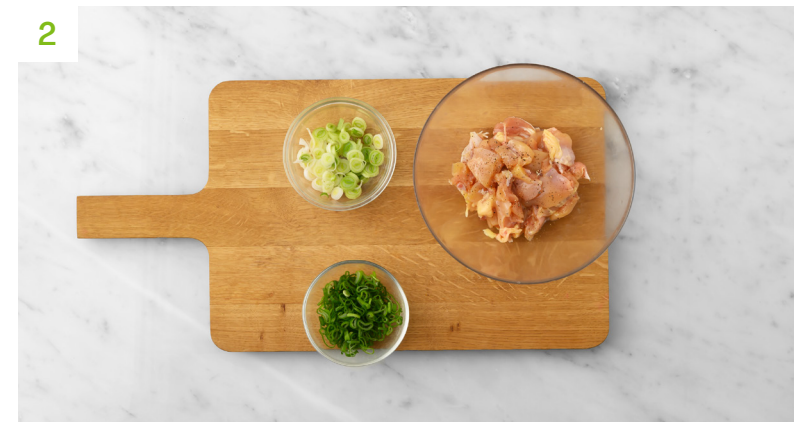
3



Cocina la salsa y combina

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y cocina el **pollo** 5-7 min. Reserva fuera de la sartén. Agrega a la sartén la parte blanca del **ajo tierno** y cocina 1 min a fuego medio. Añade el **pimentón** y la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p) y lleva a ebullición, cocina 1-2 min. Luego, coloca la **salsa** en una jarra medidora y agrega las **avellanas** tostadas. Tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede una **salsa** homogénea.

2



Prepara los ingredientes

Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **avellanas** 2-3 min, hasta que se doren. Retira de la sartén y reserva. **Salpimenta** el **pollo**.

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

4



Emplata y disfruta

Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y agrega la mitad de las **espinacas** (doble para 4p). Cocina 2-3 min, hasta que reduzcan su tamaño. Agrega el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y el **pollo** y cocina 1-2 min más. Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca el **pollo** en **salsa cremosa de pimentón** encima. Espolvorea la parte verde del **ajo tierno** sobre el plato.

¡Que aproveche!