



# Muslo de pollo estilo korma con arroz basmati y cilantro fresco

Cocíname primero

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

1



Arroz basmati



Muslos de pollo  
troceados



Pasta de curry korma



Leche de coco



Jengibre



Cebolla



Cilantro



Yogur griego



Mix de especias del Norte  
de India

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, bol grande, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	115 gramos	230 gramos
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	445 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2983/ 713	670/ 160
Grasas (g)	30,3	6,8
de las cuales saturadas (g)	21,1	4,7
Carbohidratos (g)	75,5	17,0
de los cuales azúcares (g)	10,9	2,5
Proteínas (g)	33,6	7,5
Sal (g)	1,6	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.



## Adereza el pollo

En un bol grande, mezcla el **yogur griego** y las **especias del Norte de India**. **Salpimienta** los **muslos de pollo troceados** y agrégalos al bol con el **yogur** y las **especias**. Remueve bien para que el **pollo** quede bien cubierto y reserva en la nevera hasta el paso 5.  
**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



## Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) 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.

**CONSEJO:** Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



## Prepara las verduras

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños.



## Sofríe la verdura

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren y desprendan el aroma. Agrega la **cebolla** con una pizca de **sal** y cocina 5 min, hasta que empiece a ponerse transparente. Mientras tanto, deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p).



## Cocina el pollo

Cuando la **cebolla** esté transparente, agrega el **pollo** marinado en **especias** y cocina 2-3 min, hasta que se dore. Añade a la sartén la **pasta de curry korma** y la **leche de coco**. Cocina todo junto a fuego medio durante 4 min. **Salpimienta** al gusto.  
**RECUERDA:** El pollo está cocinado cuando deja de estar rosado en el interior.



## Emplata y disfruta

Reparte el **arroz basmati** entre platos hondos y sirve el **pollo estilo korma** encima. Espolvorea **cilantro** al gusto sobre el plato.

## ¡Que aproveche!