



# Pollo al limón con tomillo y arroz basmati

Familia Menos calorías 40 minutos • Preparación en 15'

10



Cebolla roja



Arroz basmati



Muslos de pollo deshuesados



Miel



Limón



Brócoli



Mostaza



Salsa Worcester



Tomillo seco

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bol grande, jarra medidora, bandeja de horno con papel de horno, colador, cazo con tapa.

## Ingredientes

	2P	4P
Cebolla roja	1 unidad	2 unidades
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Miel	1 sobre	2 sobres
Limón	1 unidad	2 unidades
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Salsa Worcester 11)	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	326 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1953,4/ 466,9	599,2/ 143,2
Grasas (g)	5,9	1,8
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,5
Carbohidratos (g)	72,2	22,2
de los cuales azúcares (g)	8,6	2,6
Proteínas (g)	32,7	10
Sal (g)	0,8	0,2

## Alérgenos

9) Mostaza 11) Soja.

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](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



¡Recíclame!

Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



## Prepara las verduras

Precalienta el horno a 180°C. Pela la **cebolla** y córtala por la mitad, luego, cada mitad en cortes de 3 cm. Corta el **brócoli** por la mitad. De una mitad (doble para 4p), retira el tronco y córtalo en floretes. Pela y pica medio diente de **ajo** por persona y resérvalo en un bol grande.



## Hornea los ingredientes

Coloca la **cebolla** y los floretes de **brócoli** alrededor de la bandeja. Pon la bandeja en el estante del medio del horno y cocínalo 30-35 min, hasta que el **pollo** esté totalmente cocinado, las **verduras** estén tiernas y la **salsa** quede espesa y suave.



## Prepara la salsa

Corta el **limón** por la mitad y exprímelo, luego, añádelo al bol con el **ajo**. Agrega la **mostaza**, la **salsa Worcester**, el **tomillo**, el **aceite de oliva** y por persona: 25 ml de **agua** y ½ cucharada de **harina**. Sazona con **sal** y **pimienta** y mézclalo todo junto.



## Cocina el arroz

Lava el **arroz** en un colador con agua para quitar el exceso de almidón. Repite el proceso hasta que el agua salga transparente. Llena un cazo con 160 ml de **agua** por persona 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.



## Adereza el pollo

Agrega los **muslos de pollo** al bol y mézclalo todo bien para que se impregne la **salsa**. Pon el **pollo** en una bandeja de horno con papel de horno, junto con la **salsa**.

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



## Emplata y disfruta

Cuando todas las elaboraciones estén listas, pon el **pollo al limón** con sus **verduras** en la mitad de un plato, luego, sirve el **arroz** en la otra mitad.

## ¡Que aproveche!