



Pollo al limón con tomillo y arroz basmati

Familia <650 calorías • Cocíname primero
Cocinando: 15 min • Listo en: 40 min

10



Muslos de pollo deshuesados



Cebolla roja



Limón



Mostaza



Salsa Worcester



Miel



Arroz basmati



Brócoli



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
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Limón	1 unidad	2 unidades
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Salsa Worcester 11)	1 sobre	2 sobres
Miel	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	10 gramos	20 gramos
Agua para la salsa	50 ml	100 ml
Agua para el arroz	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	457 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2232/ 533	489/ 117
Grasas (g)	6,7	1,5
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,3
Carbohidratos (g)	79,7	17,5
de los cuales azúcares (g)	11,0	2,4
Proteínas (g)	38,5	8,4
Sal (g)	0,8	0,2

Alérgenos

9) Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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.



Prepara las verduras

Precalienta el horno a 180°C. Pela la **cebolla** y córtala por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) en trozos 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 el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) 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 en el bol con el **ajo**. Agrega la **mostaza**, la **salsa Worcester**, la **miel**, el **tomillo**, un chorrito de **aceite**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). Sazona con **sal** y **pimienta** y mézclalo todo junto.



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 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.

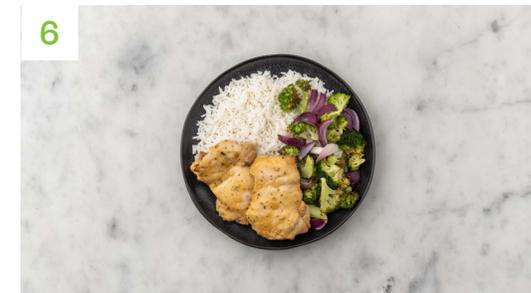
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



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!