Pollo al limón con tomillo

acompañado de brócoli asado y arroz basmati

Familia <650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 40 min

11

Muslos de pollo deshuesados

Cebolla

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:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Cebolla	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
Harina	10 gramos	20 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
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	**459 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2372/ 567	517/ 124
Grasas (g)	6,7	1,5
de las cuales saturadas (g)	1,5	0,3
Carbohidratos (g)	79,2	17,3
de los cuales azúcares (g)	10,7	2,3
Proteínas (g)	38,5	8,4
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 o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

Prepara las verduras

Precalienta el horno a 200ºC. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 2 cm. Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta una mitad (doble para 4p) en floretes medianos. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y resérvalo en un bol grande.

2

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** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimienta** y mezcla bien hasta obtener una **salsa** homogénea.

3

Adereza el pollo

Agrega los **muslos de pollo** al bol y mezcla bien para que queden cubiertos por la **salsa**. Pon el **pollo** en una bandeja de horno con papel de horno y cubre con la salsa de **limón** restante.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4

Hornea los ingredientes

Coloca la **cebolla** y los **floretes de brócoli** en la bandeja de horno, alreadedor de los **muslos de pollo**. Hornea a media altura durante 30-35 min, hasta que el **pollo** esté totalmente cocinado, las **verduras** estén tiernas y la **salsa** quede espesa y suave.

5

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.*

6

Emplata y disfruta

Cuando el **pollo** y las **verduras** estén listos, sirve el **pollo al limón** y las **verduras** asadas en la mitad de un plato. Coloca el **arroz basmati** en la otra mitad del plato.

¡Que aproveche!