

Pollo con salsa de espárragos y albahaca

acompañado de arroz jazmín

<650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

11



Espárragos verdes



Pechuga de pollo



Arroz jazmín



Queso crema



Almendras laminadas



Albahaca



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.

Ingredientes

	2P	4P
Espárragos verdes	200 gramos	400 gramos
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Albahaca*	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua de la cocción	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	322 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2259/ 540	703/ 168
Grasas (g)	7,9	2,5
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,7
Carbohidratos (g)	59,6	18,5
de los cuales azúcares (g)	1,4	0,4
Proteínas (g)	34,7	10,8
Sal (g)	0,3	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!

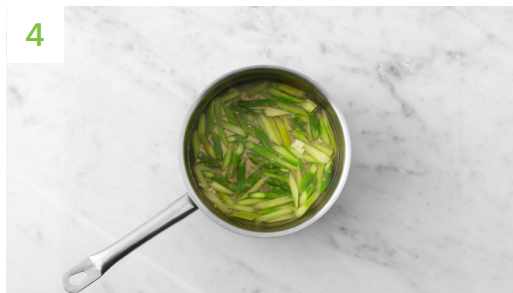
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Hierve el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, 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.



Cocina los espárragos

Una vez el **agua** del cazo hierva, agrega el **ajo** pelado y los **espárragos** y cocina 7-8 min o hasta que estén tiernos. Reserva el **agua de la cocción** (ver cantidad en ingredientes) y, luego, escurre los **espárragos** con ayuda de un colador.



Prepara las verduras

Llena un cazo de **agua**, agrega una pizca de **sal** y lleva el **agua** a ebullición con el cazo tapado. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta y desecha la parte inferior de los **espárragos**, más blanca y dura. Corta el resto de los **espárragos** en trozos de 2 cm, reservando las puntas. Deshoja la mitad de la **albahaca** (doble para 4p) y ponla en la jarra medidora, reservando algunas hojas para el emplatado. Agrega también las **almendras laminadas**.



Tritura la salsa

Añade los **espárragos** cocidos, el **ajo** y el **agua de la cocción** a la jarra medidora con las **almendras** y la **albahaca**. Añade un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Tritura con ayuda de un túrmix, hasta que consigas una **salsa** cremosa y lisa. Añade el **queso crema** y tritura de nuevo, hasta que se integre con la **salsa**.

CONSEJO: Puedes añadir un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Saltea el pollo

Calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto en una sartén. Añade las puntas de los **espárragos** y saltéalas 3-4 min. **Salpimienta** y reserva. **Salpimienta** la **pechuga de pollo**. Calienta la sartén de nuevo a fuego medio con un chorrito de **aceite** y cocina la **pechuga de pollo** 3-4 min por lado, hasta que esté dorada. Retira y córtala en tiras de 2 cm.

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



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz jazmín** en la base de los platos y coloca las **pechugas de pollo** cortadas encima. Cubre el **pollo** con la **salsa de espárragos** y acaba con las puntas de los **espárragos** salteadas y hojas de **albahaca** al gusto.

¡Que aproveche!