

# Pollo en salsa de setas portobello con judías verdes salteadas

Familia • Cocíname primero  
Cocinando: 35 min • Listo en: 35 min

2



Muslos de pollo  
deshuesados



Portobello



Nata líquida



Judías verdes



Cebolla





## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Olla mediana.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Portobello*	250 gramos	500 gramos
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	469 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1588/ 380	339/ 81
Grasas (g)	20,0	4,3
de las cuales saturadas (g)	11,4	2,4
Carbohidratos (g)	16,3	3,5
de los cuales azúcares (g)	8,7	1,9
Proteínas (g)	31,9	6,8
Sal (g)	0,4	0,1

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



## Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Limpia los **portobello** con la ayuda de un paño húmedo. Luego, córtalos en cuartos. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios.



## Prepara la salsa

Añade la **nata líquida** a la olla y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja el fuego a medio. Añade los **muslos de pollo** y cocina durante 5-6 min, hasta que la **salsa** se reduzca un poco. **Salpimenta** al gusto.

**CONSEJO:** Si quieres la salsa más espesa, deja reducir durante más tiempo.



## Cocina los muslos de pollo

**Salpimenta** los **muslos de pollo** al gusto. En una olla, pon a calentar a fuego medio-alto un chorrito de **aceite**. Una vez caliente, añade los **muslos de pollo**. Cocina durante 3-4 min, hasta que queden dorados. Retira y reserva en un plato.

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



## Saltea las judías

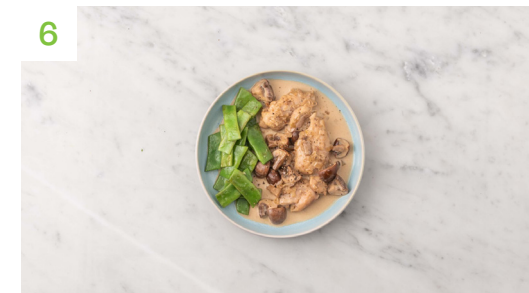
Mientras, en una sartén, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo** restante. Pon a calentar a fuego medio y fríe el **ajo** durante 1-2 min o hasta que esté dorado. Luego, agrega las **judías verdes** y saltea 1-2 min a fuego fuerte. Añade un chorrito de **agua** y tapa la sartén. Deja cocinar 4-5 min. **Salpimenta** al gusto.



## Cocina las verduras

En la misma olla, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Fríe el **ajo** durante 1-2 min o hasta que esté dorado. Luego, añade la **cebolla** y deja cocinar 4 min, hasta que quede transparente. Sube el fuego y agrega las **setas portobello**. Cocina durante 2-3 min.

**CONSEJO:** Si la olla está bien caliente, los **champiñones** no soltarán tanta agua.



## Emplata

Sirve los **muslos de pollo** con la **salsa de setas portobello** y acompaña con las **judías verdes** salteadas a un lado.

**¡Que aproveche!**