

# Tajine de pollo con patatas al perejil y verduras guisadas

Familia • Cocíname primero  
Cocinando: 35 min • Listo en: 50 min

2



Zanahoria



Limón



Jengibre



Muslos de pollo  
deshuesados



Mezcla de especias  
de Oriente Medio



Cebolla



Perejil



Patata

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Rallador, colador, tapa, cazo mediano, pelador, olla.

## Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Mezcla de especias de Oriente Medio <b>3) 9)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	150 ml	300 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	518 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1925/ 460	372/ 89
Grasas (g)	5,6	1,1
de las cuales saturadas (g)	1,4	0,3
Carbohidratos (g)	51,7	10,0
de los cuales azúcares (g)	10,1	2,0
Proteínas (g)	30,6	5,9
Sal (g)	0,7	0,1

## Alérgenos

**3) Sésamo 9) Mostaza.**

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 helllofresh.es o nuestra app  
para evaluar la receta.



## Prepara los vegetales

Pon a hervir un cazo mediano con abundante **agua** y una pizca de **sal**. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta las **patatas** en dados de 2 cm. Pela y corta la **zanahoria** en medias lunas de 0,5 cm de grosor. Pela y corta la **cebolla** por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) en tiras.



## Cocina los vegetales y el pollo

En una olla, calienta a fuego medio-alto un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega los **muslos de pollo** a la olla. Cocina 3-4 min por lado. Retira de la olla y reserva. Agrega a la olla un chorrito de **aceite** y, luego, añade la **cebolla** y la **zanahoria** y cocina 4-5 min. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



## Prepara el tajine

Agrega las **especias de Oriente Medio** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Luego, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **pollo** y cocina, tapado, 20-25 min, hasta que el **pollo** esté cocido y la **salsa** se haya reducido y espesado ligeramente. Mientras tanto, deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p).



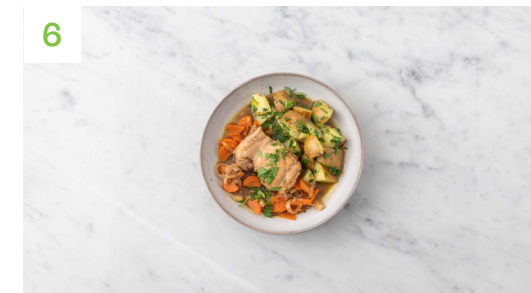
## Adereza las patatas

Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega las **patatas** y cocina 10-14 min o hasta que estén tiernas. Escúrrelas con ayuda de un colador y devuélvelas al cazo. Añade  $\frac{2}{3}$  del **perejil** y un chorrito de **aceite de oliva**. **Salpimienta** y mezcla de forma que las **patatas** queden cubiertas.



## Acaba el tajine

Corta el **limón** en gajos. Cuando queden 6 minutos para que el **tajine** esté preparado, añade el zumo de dos gajos de **limón** (doble para 4p) a la olla. Cocina los 6 min restantes sin tapa y **salpimienta**.



## Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** en platos hondos y las **verduras guisadas** al lado. Coloca los **muslos de pollo** encima y cubre con la **salsa**. Espolvorea con el **perejil** restante. Agrega zumo de **limón** al gusto sobre el plato.

## ¡Que aproveche!