



# Pollo en salsa cremosa de setas y puerro sobre arroz basmati

Familia Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

6



Champiñones



Puerro



Arroz basmati



Pechuga de pollo



Nata líquida



Caldo de pollo



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, orégano.

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén con tapa.

## Ingredientes

	2P	4P
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Agua	320 ml	640 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	567 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3174/ 759	560/ 134
Grasas (g)	16,9	3,0
de las cuales saturadas (g)	10,5	1,9
Carbohidratos (g)	83,1	14,7
de los cuales azúcares (g)	11,7	2,1
Proteínas (g)	41,3	7,3
Sal (g)	2,0	0,4

## Alérgenos

3) Sésamo 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.



## Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz**, el **caldo de pollo** en polvo 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.



## Cocina el pollo

En la sartén calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimiento** y cocina 2 min por lado, hasta que estén doradas. Luego, agrega el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) sobre el **pollo** y remueve para que quede aderezado.

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



## Prepara los vegetales

Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos en cuartos. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.



## Combina el pollo y los vegetales

Agrega a la sartén los **champiñones**, el **puerro** y la **nata líquida**. Remueve bien, tapa la sartén y cocina 2-3 min, hasta que el **pollo** deje de estar rosado en el interior. Retira la tapa y cocina 2-3 min a fuego medio-alto, hasta que la **salsa** se reduzca.



## Saltea las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega los **champiñones** y el **puerro** y cocina 4-6 min, hasta que se ablanden. **Salpimiento** al gusto y retira de la sartén.

**CONSEJO:** Si la sartén está bien caliente, los champiñones soltarán menos agua al cocinarse.



## Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca el **pollo** encima. Cubre con la **salsa cremosa** de **champiñones** y **puerro**.

¡Que aproveche!