



Pollo en salsa de pimentón y avellanas con espinacas y arroz basmati

Familia **Fácil y rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

6



Muslos de pollo troceados



Arroz basmati



Pimentón ahumado



Nata líquida



Ajo tierno



Brotes de espinacas



Avellanas enteras crudas



Caldo de pollo

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

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 mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	½ unidad	1 unidad
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	381 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2754/ 658	723/ 173
Grasas (g)	23,6	6,2
de las cuales saturadas (g)	11,7	3,1
Carbohidratos (g)	67,0	17,6
de los cuales azúcares (g)	6,2	1,6
Proteínas (g)	33,9	8,9
Sal (g)	1,4	0,4

Alérgenos

2) Fruto secos **7)** Leche **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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1



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.

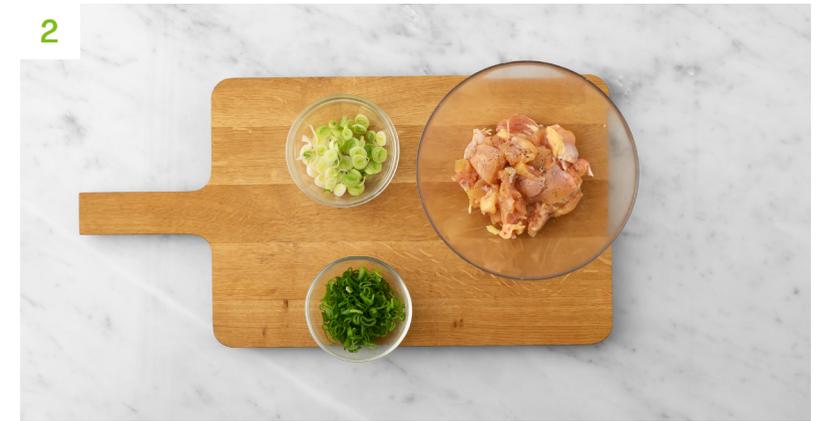
3



Cocina la salsa y combina

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio y cocina el **pollo** 5-7 min. Reserva fuera de la sartén. Agrega a la sartén la parte blanca del **ajo tierno** y cocina 1 min a fuego medio. Añade el **pimentón**, la **nata líquida** y el **caldo de pollo** en polvo y lleva a ebullición, cocina 2 min. Luego, coloca la **salsa** en una jarra medidora y agrega las **avellanas** tostadas. Tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede una **salsa** homogénea.

2



Prepara los ingredientes

Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **avellanas** 2-3 min, hasta que se doren. Retira de la sartén y reserva. **Salpimenta** el **pollo**.

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

4



Emplata y disfruta

Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y agrega la mitad de las **espinacas** (doble para 4p). Cocina 2-3 min, hasta que reduzcan su tamaño. Agrega el **pollo** y cocina 1-2 min más. Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca el **pollo** en **salsa cremosa de pimentón** encima. Espolvorea la parte verde del **ajo tierno** sobre el plato.

¡Que aproveche!