



Curry de pollo y pimiento al estilo tikka con arroz basmati y cilantro fresco

Familia <650 calorías Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

3



Muslos de pollo troceados



Yogur griego



Pasta de curry korma



Curry en polvo



Cebolla



Arroz basmati



Caldo de pollo



Tomate concentrado



Cilantro



Pimiento verde italiano



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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, bol grande, olla grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Curry en polvo 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	30 gramos	60 gramos
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	415 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2548/ 608	615/ 147
Grasas (g)	12,3	3,0
de las cuales saturadas (g)	5,3	1,3
Carbohidratos (g)	99,5	24,0
de los cuales azúcares (g)	12,2	2,9
Proteínas (g)	33,4	8,1
Sal (g)	2,5	0,6

Alérgenos

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.



Cuece el arroz

Precalienta el horno a 200°C. Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición. 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.



Prepara el curry

En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y el **pimiento** y cocina 5-6 min. Agrega el **ajo** picado y cocina 1-2 min. Luego, añade la **pasta de curry korma** y cocina 1 min más. Agrega el **caldo de pollo** en polvo, el **tomate concentrado**, el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de los tres). **Salpimenta**, lleva a ebullición y cocina 4-5 min, hasta que la **salsa** espese.



Cocina el pollo

En un bol grande, mezcla el **curry en polvo** con 1/3 del **yogur griego**, los **muslos de pollo troceados**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien para que el **pollo** quede bien aderezado. Luego, coloca el **pollo** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea durante 13-15 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Da la vuelta a mitad de cocción.



Agrega el pollo al curry

Cuando el **pollo** esté listo, agrégalo a la olla y mezcla bien para que quede integrado con la **salsa**. Retira la olla del fuego y agrega el **yogur griego** restante. Prueba el **curry** y **salpimenta** a tu gusto. Agrega un chorrito de **agua** si prefieres el **curry** menos espeso y remueve bien para que se integre.

CONSEJO: No agregues el **yogur** cuando la olla esté muy caliente, podría cortarse.



Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p).

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos hondos y cubre con el **curry de pollo al estilo tikka**. Espolvorea el **cilantro** picado a tu gusto.

¡Que aproveche!