



# Guiso de pollo y avellanas acompañado de arroz basmati y perejil

<650 calorías **Familia** • Cocíneme primero

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

5



Muslos de pollo  
deshuesados



Arroz basmati



Cebolla



Tomate



Tomate concentrado



Caldo de pollo



Avellanas enteras crudas



Perejil

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:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, olla, cucharón, túrmix.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate	1 unidad	2 unidades
Tomate concentrado	½ sobre	1 sobre
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la picada	25 ml	50 ml
Agua para el guiso	150 ml	300 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	340 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2397/ 573	705/ 169
Grasas (g)	8,9	2,6
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,5
Carbohidratos (g)	66,7	19,6
de los cuales azúcares (g)	6,7	2,0
Proteínas (g)	33,4	9,8
Sal (g)	1,2	0,4

## Alérgenos

2) Frutos secos.

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.

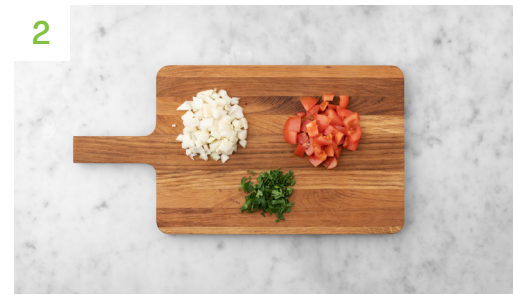
¡Recíclame!



### 1 Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. 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.



### 2 Prepara los ingredientes

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños.



### 3 Cocina el pollo

Calienta una olla a fuego medio y tuesta las **avellanas** 2-3 min. Reserva las **avellanas** en una jarra medidora. Corta los muslos de **pollo** en cuartos. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira cuando esté listo.  
**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



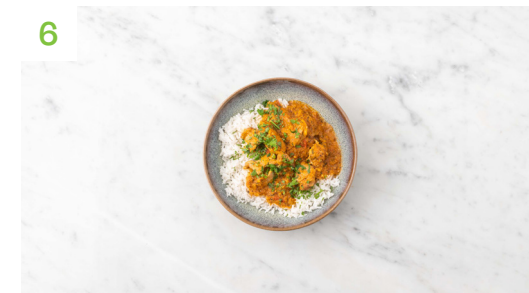
### 4 Prepara el guiso

En la olla, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo picado**, cocina a fuego medio 1-2 min, hasta que esté dorado. Añade la **cebolla** y el **tomate** y cocina 4-5 min a fuego medio. Añade la mitad del **tomate concentrado** (doble para 4p), el **caldo de pollo** en polvo, el **agua para el guiso** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Lleva a ebullición, luego, cocina durante 4 min a fuego medio.



### 5 Combina los ingredientes

Pasados los 4 min, retira medio cucharón del **caldo** de la olla y agrégalo a la jarra medidora con las **avellanas**. Añade ⅓ del **perejil** picado, un chorrito de **aceite** y el **agua para la picada** (ver cantidad en ingredientes). Tritura con ayuda de un túrmix. Luego, agrega la mezcla a la olla junto con el **pollo** y cocina todo junto 4 min más, removiendo para que los ingredientes se integren.



### 6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y añade al otro lado el **guiso de pollo**. Decora con **perejil** picado al gusto.

¡Que aproveche!