

Pollo con salsa de espárragos acompañado de arroz basmati

<650 calorías • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

11



Espárragos verdes



Pechuga de pollo



Arroz basmati



Queso crema



Almendras laminadas



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.

Ingredientes

	2P	4P
Espárragos verdes	200 gramos	400 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua de la cocción	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	343 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2711/ 647	792/ 189
Grasas (g)	7,9	2,3
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,7
Carbohidratos (g)	59,6	17,4
de los cuales azúcares (g)	1,4	0,4
Proteínas (g)	34,7	10,1
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

2) Frutos secos 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 o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1 Cuele 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.



4 Tritura la salsa

Añade los **espárragos** cocidos, el **ajo** y el **agua de la cocción** a la jarra medidora con las **almendras**. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimiento**. Tritura con ayuda de un túrmix, hasta que consigas una **salsa** cremosa y lisa. Añade el **queso crema** y tritura de nuevo, hasta que se integre con la **salsa**.

CONSEJO: Puedes añadir un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



2 Prepara los ingredientes

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta y desecha la parte inferior de los **espárragos**, más blanca y dura. Corta el resto de los **espárragos** en trozos de 2 cm, reservando las puntas. En la jarra medidora, agrega las **almendras laminadas** y reserva hasta el paso 5.



5 Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Añade las puntas de los **espárragos** y saltéalas 3-4 min. **Salpimiento** y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimiento** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté bien cocinado en el interior. Retira y corta en tiras de 2 cm.

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



3 Cocina los espárragos

Llena un cazo con abundante **agua**, agrega una pizca de **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Una vez hierva, agrega el **ajo** pelado y los **espárragos**, excepto las puntas, y cocina 7-8 min o hasta que estén tiernos. Cuando los **espárragos** estén listos, reserva el **agua de la cocción** (ver cantidad en ingredientes) y, luego, escurre los **espárragos** con ayuda de un colador.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca la **pechuga de pollo** encima. Cubre el **pollo** con la **salsa de espárragos** y decora con las puntas de los **espárragos** salteadas.

¡Que aproveche!