



Pollo al Ras-el-Hanout con calabacín con salsa de yogur y arroz con limón y perejil

<650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

1



Pechuga de pollo



Ras-el-Hanout



Arroz basmati



Caldo de pollo



Limón



Perejil



Calabacín



Yogur griego

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén antiadherente, papel de cocina, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	407 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2695/ 644	663/ 158
Grasas (g)	6,8	1,7
de las cuales saturadas (g)	3,7	0,9
Carbohidratos (g)	66,4	16,3
de los cuales azúcares (g)	5,0	1,2
Proteínas (g)	36,8	9,1
Sal (g)	1,4	0,4

Alérgenos

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.

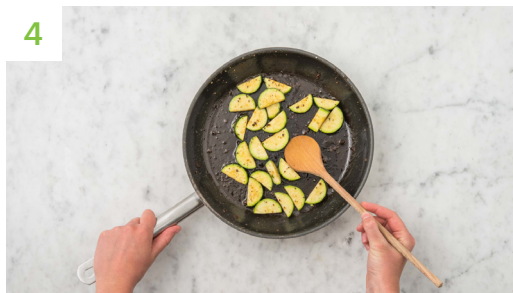
¡Recíclame!



1 Cuece el arroz

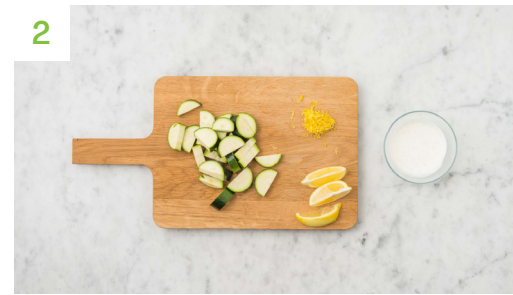
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz**, el **caldo de pollo** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Luego, remueve el **arroz** con 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.



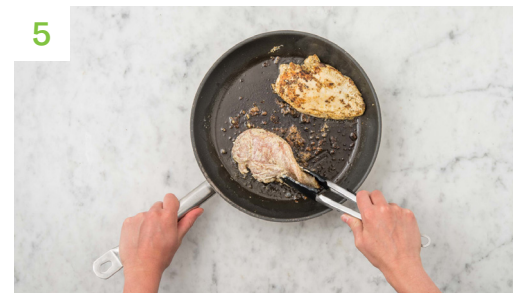
4 Saltea el calabacín

En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **calabacín** y cocina 6-7 min, removiendo frecuentemente, hasta que esté tierno. **Salpimienta** y retira de la sartén. En el cazo del **arroz**, agrega la **ralladura de limón**, la mitad del **perejil** picado y, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y remueve.



2 Prepara la salsa

Divide el **calabacín** en dos y corta una parte (doble para 4p) por la mitad a lo largo. Luego, retira el extremo y corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p) en trozos grandes. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). En un bol pequeño, agrega la mitad del **yogur griego** y un chorrito de zumo de **limón**. Luego, **salpimienta** la **salsa** y remueve. Corta el **limón** restante en gajos.



5 Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agrega las **pechugas de pollo marinadas**. Cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas por fuera y dejen de estar rosadas en el interior. Cuando esté listo, corta el **pollo** en rodajas de 1 cm.



3 Marina el pollo

En un bol grande, agrega el **yogur griego** restante y el **Ras-el-Hanout**, **Salpimienta** y remueve para combinar. Seca las **pechugas de pollo** con papel de cocina, luego, agrégalas al bol grande con el marinado de **yogur**. Remueve para cubrir el **pollo** y reserva hasta el paso 5.

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



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz al limón** y **perejil** en la base de los platos y coloca encima el **pollo** y el **calabacín** salteado. Cubre el **pollo** con la **salsa de yogur al limón** y espolvorea el **perejil** restante al gusto. Sirve los gajos de **limón** a un lado y exprime sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!