



Pechuga de pollo con orzo

en salsa cremosa de puerro con vinagre balsámico

Familia **Fácil y rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

6



Pechuga de pollo



Orzo



Puerro



Chalota



Nata líquida



Vinagre balsámico



Caldo de pollo

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, sartén, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Orzo 13)	180 gramos	360 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Chalota	1 unidad	2 unidades
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Agua	400 ml	800 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano para el aderezo	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	489 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3372/ 806	690/ 165
Grasas (g)	16,9	3,5
de las cuales saturadas (g)	10,5	2,1
Carbohidratos (g)	90,6	18,5
de los cuales azúcares (g)	15,0	3,1
Proteínas (g)	42,7	8,7
Sal (g)	2,0	0,4

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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



Prepara y saltea las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica la **chalota**. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtales por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, añade la **chalota**, el **puerro** y el **vinagre balsámico** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que se ablande. **Salpimenta** al gusto.

3



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior.

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

2



Agrega y cocina el orzo

En la olla, agrega la **nata líquida**, el **caldo de pollo** en polvo y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). Llévala a ebullición durante 1 min mientras remueves. Luego, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **orzo** y cocina a fuego medio durante 14-15 min, removiendo ocasionalmente. **Salpimenta** al gusto.

CONSEJO: Si el agua se ha consumido y el orzo no está listo, agrega tanta agua como necesites.

4



Emplata y disfruta

Corta la **pechuga de pollo** en tiras a lo ancho. Sirve el **orzo** en **salsa cremosa** de **puerros** en platos hondos y sirve la **pechuga de pollo** encima. Espolvorea con el **orégano para el aderezo** (ver cantidad en ingredientes).

¡Que aproveche!