



Pollo en salsa cremosa de setas y puerro

sobre arroz basmati

Familia Fácil y rápido • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

6



Champiñones



Puerro



Arroz basmati



Pechuga de pollo



Nata líquida



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:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén con tapa.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|-------------------|---------------|----------------|
| Champiñones* | 250 gramos | 500 gramos |
| Puerro | 1 unidad | 2 unidades |
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Pechuga de pollo* | 2 unidades | 4 unidades |
| Nata líquida* 7) | 250 gramos | 500 gramos |
| Caldo de pollo | 1 sobre | 2 sobres |
| Agua | 320 ml | 640 ml |
| Orégano | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 567 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3176/ 759 | 560/ 134 |
| Grasas (g) | 16,9 | 3,0 |
| de las cuales saturadas (g) | 10,5 | 1,9 |
| Carbohidratos (g) | 83,1 | 14,7 |
| de los cuales azúcares (g) | 11,7 | 2,1 |
| Proteínas (g) | 41,3 | 7,3 |
| Sal (g) | 2,0 | 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.

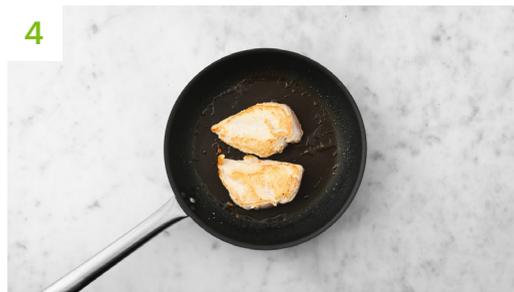
♻️ ¡Recíclame!



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz**, el **caldo de pollo** en polvo 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. 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.



Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimiento** y cocina 2 min por lado, hasta que estén doradas. Luego, agrega el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) sobre el **pollo** y remueve para que quede aderezado.

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



Prepara los vegetales

Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos en cuartos. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.



Combina el pollo y los vegetales

Agrega a la sartén la **nata líquida** y los **champiñones** y el **puerro** reservado. Remueve bien, tapa la sartén y cocina 2-3 min, hasta que el **pollo** deje de estar rosado en el interior. Retira la tapa y cocina 2-3 min a fuego medio-alto, hasta que la **salsa** se reduzca.



Saltea las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega los **champiñones** y el **puerro** y cocina 4-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. **Salpimiento** al gusto y retira de la sartén cuando estén listos.

CONSEJO: Si la sartén está bien caliente, los **champiñones** soltarán menos agua al cocinarse.



Emplata y disfruta

Corta las **pechugas de pollo** en rodajas de 1 cm de grosor. Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca el **pollo** encima. Cubre con la **salsa cremosa de champiñones y puerro**.

¡Que aproveche!