



Pollo en salsa de pimentón y avellanas

con espinacas y arroz basmati

Familia **Fácil y rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

3



Muslos de pollo troceados



Arroz basmati



Pimentón ahumado



Avellanas enteras crudas



Nata líquida



Ajo tierno



Brotos de espinacas



Caldo de pollo

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

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 mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	½ unidad	1 unidad
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	381 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2753/ 658	723/ 173
Grasas (g)	23,6	6,2
de las cuales saturadas (g)	11,7	3,1
Carbohidratos (g)	67,0	17,6
de los cuales azúcares (g)	6,2	1,6
Proteínas (g)	33,9	8,9
Sal (g)	1,4	0,4

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **9)** Mostaza.

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://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1



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** 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.

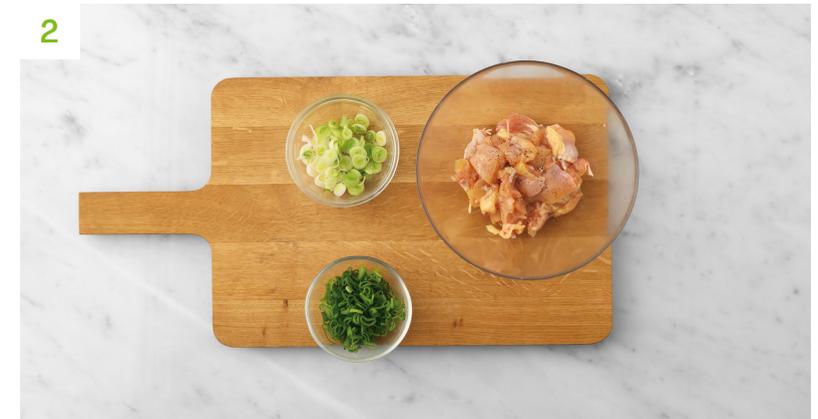
3



Cocina la salsa y tritura

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio y cocina el **pollo** 5-7 min. Reserva fuera de la sartén. En la sartén, agrega la parte blanca del **ajo tierno** y cocina 1 min a fuego medio. Añade el **pimentón ahumado**, la **nata líquida** y el **caldo de pollo** y lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 2 min. Coloca la **salsa** en la jarra medidora y agrega las **avellanas** tostadas. Tritura con un túrmix, hasta que quede una **salsa** homogénea.

2



Prepara los ingredientes

Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, agrega las **avellanas** y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva. **Salpimenta el pollo**.

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

4



Combina los ingredientes y emplata

Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y agrega la mitad de las **espinacas** (doble para 4p). Cocina a fuego medio 2-3 min, hasta que reduzcan su tamaño. Agrega el **pollo** y cocina 1-2 min más, hasta que esté bien hecho y quede cubierto por la **salsa**. Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca el **pollo** en **salsa** de **pimentón** y **avellanas** encima. Espolvorea la parte verde del **ajo tierno** sobre el plato.

¡Que aproveche!