



Pollo al ajillo

con arroz basmati y perejil fresco

<650 calorías **Fácil y rápido** • Cocíname primero
Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

11



Muslos de pollo troceados



Caldo de pollo



Arroz basmati



Vinagre balsámico



Perejil



Chalota



Tomillo seco

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

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

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Chalota	1 unidad	2 unidades
Tomillo seco	½ sobre	1 sobre
Ajo	3 unidades	6 unidades
Harina	20 gramos	40 gramos
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	261 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2255/ 539	865/ 207
Grasas (g)	5,0	1,9
de las cuales saturadas (g)	1,4	0,5
Carbohidratos (g)	71,1	27,3
de los cuales azúcares (g)	4,2	1,6
Proteínas (g)	30,4	11,7
Sal (g)	1,2	0,4

Alérgenos

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



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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.

3



Prepara al salsa

Cuando el **pollo** esté listo, agrega el **ajo laminado** y cocina 1 min. Luego, agrega la **chalota** y cocina 3-4 min. Añade el **vinagre balsámico**, la mitad del **tomillo seco** (doble para 4p), el **caldo de pollo** en polvo y la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min. Luego, agrega el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla todo bien. Cocina todo junto 2-3 min a fuego medio-alto. **Salpimenta** al gusto.

2



Cocina el pollo

Pela y corta a láminas el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la **chalota**. En una olla grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimenta** y cocina 5-7 min, hasta que estén dorados y bien cocinados en el interior.

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

4



Emplata y disfruta

Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). Agrega la mitad del **perejil** picado a la olla y mezcla bien. Reparte el **arroz basmati** entre los platos y sirve el **pollo al ajillo** a un lado. Espolvorea el **perejil** picado restante al gusto.

¡Que aproveche!