



# Delicias de pollo en pepitoria casera acompañadas de arroz

Familia • Cocíname primero • Huevos no incluidos  
Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min



5



Pechuga de pollo



Arroz basmati



Avellanas enteras crudas



Panko



Pimentón ahumado



Cebolla



Caldo de pollo

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Pechugas de pollo*	2 unidades	4 unidades
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Huevo	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	250 ml	500 ml
Agua para la picada	75 ml	150 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	331 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2872/ 687	868/ 207
Grasas (g)	5,3	1,6
de las cuales saturadas (g)	0,7	0,2
Carbohidratos (g)	74,1	22,4
de los cuales azúcares (g)	4,1	1,2
Proteínas (g)	35,9	10,8
Sal (g)	1,3	0,4

## Alérgenos

2) Frutos secos 9) Mostaza 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



### Cuece 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.



### Prepara la picada

Mientras se cocina el **pollo**, agrega en una jarra medidora las **avellanas** tostadas, el **huevo** picado, el **panko**, el **pimentón ahumado**, el **agua para la picada** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y, con la ayuda de un túrmix, tritura todo bien, hasta que quede una **salsa** espesa.



### Hierve el huevo

En un cazo, agrega el **huevo** (ver cantidad en ingredientes), cúbrelo con **agua**, agrega **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cocina 12 min. Luego, pélalo y pícalo. Mientras el **huevo** se cocina, pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



### Combina los ingredientes

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo. Añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** y lleva a ebullición 2-3 min. Luego, agrega la **picada de huevo** y **avellanas** y remueve con varillas hasta que se integre. Agrega el **pollo** y cocina a fuego medio 1-2 min más, cubriendo con la **salsa**.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



### Cocina el pollo

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **avellanas** y tuesta 3 min, mientras remueves, hasta que se doren. Retira y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira y reserva.

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



### Emplata y disfruta

Prueba el **pollo en pepitoria** y **salpimenta** al gusto. Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y coloca el **pollo en pepitoria** al otro lado. Espolvorea el plato con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

### ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota chef!**

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

