

Guiso de pollo estilo “escaldums” mallorquines con patatas asadas

Familia <650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

1



Almendras laminadas



Muslos de pollo troceados



Tomate triturado



Patata



Cebolla



Caldo de pollo

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, cucharón, olla grande, tapa, jarra medidora, pelador, plato.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|---------------|----------------|
| Almendras laminadas 2) | 15 gramos | 30 gramos |
| Muslos de pollo troceados* | 250 gramos | 500 gramos |
| Tomate triturado | 400 gramos | 800 gramos |
| Patata | 400 gramos | 800 gramos |
| Cebolla | ½ unidad | 1 unidad |
| Caldo de pollo | 2 sobres | 4 sobres |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua | 100 ml | 200 ml |
| Azúcar | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |
| Orégano | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|------------|-----------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 612 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2301/550 | 376/90 |
| Grasas (g) | 8,8 | 1,4 |
| de las cuales saturadas (g) | 1,6 | 0,3 |
| Carbohidratos (g) | 53,0 | 8,7 |
| de los cuales azúcares (g) | 14,4 | 2,4 |
| Proteínas (g) | 30,1 | 4,9 |
| Sal (g) | 3,1 | 0,5 |

Alérgenos

2) Frutos secos.

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

¡Recíclame!



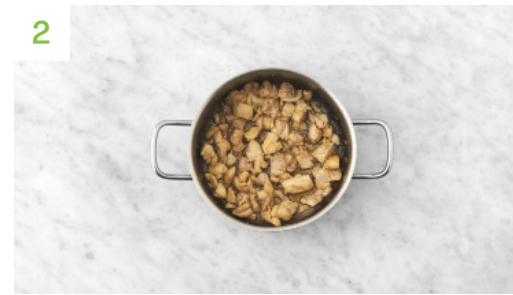
Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela las **patatas** y córtalas en dados de 3 cm. Colócalas en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura 20-25 min, removiendo a mitad de cocción.



Prepara el guiso

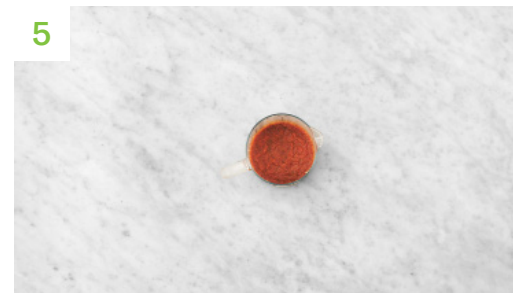
Cuando la **cebolla** esté lista, añade en la olla el **tomate triturado** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y sofríe todo junto con la olla tapada 4-5 min más, removiendo para que los ingredientes se integren. **Salpimienta** al gusto y remueve. En la olla, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** en polvo y cocina a fuego medio-bajo y con la olla tapada durante 6-8 min. Remueve regularmente.



Cocina el pollo

Calienta una olla a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y tuesta 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Luego, retira y reserva. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-7 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira y reserva en un plato.

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



Combina y tritura

En la jarra medidora, agrega casi todas las **almendras** tostadas, reservando algunas para el emplatado, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y un cucharón del **guiso de tomate**. **Salpimienta** y tritura con ayuda de un túrmix, hasta que quede homogéneo y espeso. Agrega la mezcla de **salsa** y **almendras** y el **pollo** cocinado a la olla con el **guiso** y cocina 5-6 min más, hasta que la **salsa** espese.



Saltea la cebolla

Mientras se cocina el **pollo**, pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



Emplata y disfruta

Prueba el **guiso** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **guiso de pollo** en platos hondos y cubre con las **patatas** al horno. Agrega las **almendras** tostadas reservadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

