



Pollo al Ras-el-Hanout con calabacín con salsa de yogur y arroz con limón y perejil

Cocíname primero

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

1



Pechuga de pollo



Ras-el-Hanout



Arroz basmati



Caldo de pollo



Limón



Perejil



Calabacín



Yogur griego

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén antiadherente, papel de cocina, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Ras-el-Hanut	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	507 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2770/ 662	547/ 131
Grasas (g)	7,2	1,4
de las cuales saturadas (g)	3,7	0,7
Carbohidratos (g)	68,3	13,5
de los cuales azúcares (g)	5,0	1,0
Proteínas (g)	38,7	7,6
Sal (g)	1,5	0,3

Alérgenos

7) Leche.

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



1 Marina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un bol grande, agrega la mitad del **yogur griego** y el **Ras-el-Hanut**. **Salpimienta** y remueve para combinar. Seca las **pechugas de pollo** con papel de cocina, luego, agrégalas al bol grande con el marinado de **yogur**. Cubre el **pollo** con el marinado y reserva hasta el paso 4.

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



4 Saltea el calabacín

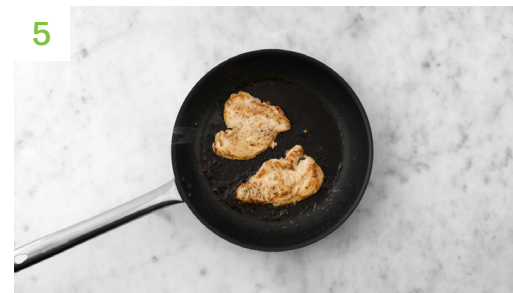
En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **calabacín**, **salpimienta** y cocina 6-7 min, removiendo frecuentemente, hasta que esté tierno. Cuando esté listo, retira de la sartén y reserva.



2 Cuece el arroz

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.



5 Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pollo marinado** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado por fuera y deje de estar rosado en el interior. Cuando esté listo, corta el **pollo** en tiras de 1 cm. En el cazo del **arroz**, agrega la **ralladura de limón**, la mitad del **perejil** picado y, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y remueve.



3 Prepara los ingredientes

Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p) en trozos grandes. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). En un bol pequeño, agrega el **yogur griego** restante y **zumo de limón** al gusto. Luego, **salpimienta** la **salsa** y remueve. Corta el **limón** restante en gajos.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** con **limón** y **perejil** en la base de los platos y coloca encima el **pollo** y el **calabacín** salteado. Cubre el **pollo** con la **salsa de yogur al limón** y espolvorea el **perejil** restante al gusto. Sirve los gajos de **limón** a un lado y exprime sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

