



Pilaf de bulgur con pollo en salsa con verduras salteadas y especias de Oriente Medio

<650 calorías • Cocínalo primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

13



Bulgur



Cebolla



Pimiento verde italiano



Tomate concentrado



Tomate



Pechuga de pollo



Mezcla de especias de Oriente Medio



Caldo de pollo

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Tapa, sartén, olla, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Tomate	1 unidad	2 unidades
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el caldo	200 ml	400 ml
Agua para la salsa	175 ml	350 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	386 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2602/ 622	675/ 161
Grasas (g)	2,3	0,6
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	80,5	20,9
de los cuales azúcares (g)	7,5	1,9
Proteínas (g)	36,1	9,4
Sal (g)	1,7	0,4

Alérgenos

3) Sésamo 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.



Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cubitos pequeños. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños.

CONSEJO: *Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.*



Saltea las verduras

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Añade la **cebolla**, el **tomate** y el **pimiento** y cocina a fuego medio-alto 3 min, removiendo frecuentemente. Luego, baja a fuego medio y cocina 3-4 min más, hasta que las **verduras** queden tiernas. **Salpimenta** al gusto.



Cocina el bulgur

En la olla, agrega ⅔ del **tomate concentrado** y cocina 1 min más, mientras remueves. Añade el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa la olla y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, remueve con un tenedor para separar el **bulgur**.



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Retira y reserva en un plato.

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



Prepara la salsa

En la sartén, calienta la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite** a fuego medio-bajo. Cuando la **mantequilla** se haya fundido, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, mientras remueves con ayuda de unas varillas, hasta que empiece a tostarse. Añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), las **especias de Oriente Medio** y el **tomate concentrado** restante, remueve y lleva a ebullición.



Acaba la salsa y emplata

Cuando la **salsa** de la sartén hierva, añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego bajo 2-3 min, removiendo con las varillas, hasta que la **salsa** espese ligeramente. Luego, añade el **pollo** a la sartén y cubre con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**. Sirve el **bulgur** con **verduras** a un lado de los platos y coloca la **pechuga** en **salsa de especias** al otro lado.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

