



Tajine de pollo con patatas al perejil y verduras guisadas

Familia <650 kcal • Cocíname primero
Cocinando: 35 min • Listo en: 50 min

1



Zanahoria



Limón



Jengibre



Muslos de pollo
deshuesados



Mezcla de especias
de Oriente Medio



Cebolla



Perejil



Patata

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, cazo mediano, pelador, olla con tapa, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Perejil	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	515 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2104/ 503	408/ 98
Grasas (g)	5,8	1,1
de las cuales saturadas (g)	1,5	0,3
Carbohidratos (g)	50,5	9,8
de los cuales azúcares (g)	9,1	1,8
Proteínas (g)	30,4	5,9
Sal (g)	1,0	0,2

Alérgenos

3) Sésamo 9) Mostaza.

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

¡Recíclame!



Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta las **patatas** en dados de 2 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas.



Prepara el tajine

Cuando la **zanahoria** y la **cebolla** estén tiernas, agrega en la olla las **especias de Oriente Medio** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y remueve para integrar los ingredientes. Luego, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **pollo** y cocina, tapado, durante 20-25 min, hasta que el **pollo** esté cocinado en el interior y la **salsa** haya espesado ligeramente.



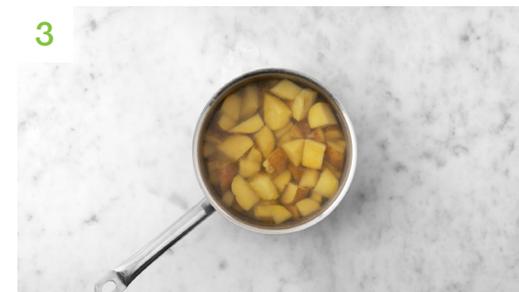
Cocina los vegetales y el pollo

En una olla, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**. Luego, agrega los **muslos de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que se doren. Retira y reserva. En la olla, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre** y cocina a fuego medio 1-2 min. Luego, añade la **cebolla** y la **zanahoria**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, mientras remueves. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Acaba el tajine

Cuando las **patatas** estén listas, escurre y vuelve a ponerlas en el cazo. Añade un chorrito de **aceite**, casi todo el **perejil**, reservando un poco para el emplatado, y **salpimienta**. Mezcla de forma que las **patatas** queden aderezadas. Cuando queden 6 min para que el **tajine** esté preparado, añade en la olla el zumo de dos gajos de **limón** (doble para 4p). Cocina el **tajine** los 6 min restantes sin la tapa. Cuando esté listo, prueba y **salpimienta** al gusto.



Cuece las patatas

En un cazo, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas. Mientras tanto, deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Corta el **limón** por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) en gajos.



Emplata y disfruta

Sirve las **patatas al perejil** en platos hondos y coloca las **verduras guisadas** al lado. Coloca los **muslos de pollo** encima y cubre con la **salsa**. Espolvorea con el **perejil** restante. Agrega zumo de **limón** al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

