



Dados de pollo a la crema con puerro

acompañado de arroz y queso italiano curado

Familia **Rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

8



Pechuga de pollo troceada



Puerro



Queso italiano rallado curado



Arroz basmati



Nata líquida



Nuez moscada

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



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén con tapa.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Queso italiano rallado curado* 7)	40 gramos	80 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Nata líquida 7)	200 ml	400 ml
Nuez moscada	1 sobre	2 sobres
Agua	320 ml	640 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	436 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3439/ 822	790/ 189
Grasas (g)	24,6	5,6
de las cuales saturadas (g)	15,8	3,6
Carbohidratos (g)	77,8	17,9
de los cuales azúcares (g)	8,5	2,0
Proteínas (g)	42,8	9,8
Sal (g)	1,8	0,4

Alérgenos

7) Leche.

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

¡Recíclame!



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (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.



Cocina las verduras

Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córdalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade el **puerro**, **salpimienta** y cocina durante 6-8 min, con la sartén tapada, hasta que el **puerro** esté tierno. Remueve ocasionalmente.



Dora el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo troceadas**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Cuando estén listas, retira de la sartén y reserva.

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



Emplata y disfruta

Cuando el **puerro** esté listo, retira la tapa. Agrega a la sartén el **pollo**, la **nata líquida**, la mitad del **queso rallado** y **nuez moscada** al gusto. Mezcla y cocina a fuego bajo durante 5 min. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **arroz** en platos y vierte encima el **pollo a la crema con puerro**. Espolvorea el **queso rallado** restante y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

