



# Bol griego de pollo y garbanzos asados con salsa de yogur sobre bulgur con verduras

Familia **Rápido** • Cocíname primero

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min



6



Garbanzos



Mezcla de especias de Oriente Medio



Pechuga de pollo



Bulgur



Yogur griego



Tomate



Pepino



Menta



Caldo vegetal

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, papel de cocina, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, plato, ensaladera, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos <b>14)</b>	380 gramos	760 gramos
Mezcla de especias de Oriente Medio <b>3) 9)</b>	1 sobre	2 sobres
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Bulgur <b>13)</b>	120 gramos	240 gramos
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Agua	200 ml	400 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	624 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3284/ 785	526/ 126
Grasas (g)	11,4	1,8
de las cuales saturadas (g)	4,7	0,8
Carbohidratos (g)	69,7	11,2
de los cuales azúcares (g)	7,0	1,1
Proteínas (g)	46,5	7,5
Sal (g)	3,3	0,5

## Alérgenos

**3)** Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



## Hornea los garbanzos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Escurre los **garbanzos** y sécalos con papel de cocina. Luego, colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima la mitad de las **especias de Oriente Medio** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Hornea los **garbanzos** 20-25 min o hasta que estén dorados. Remueve a mitad de cocción.

**CONSEJO:** Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



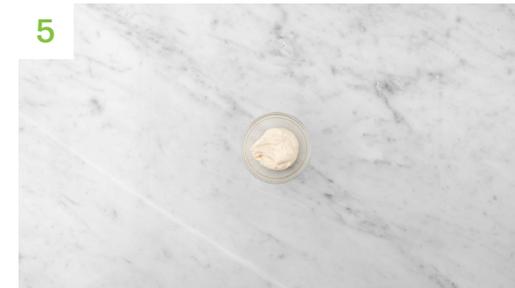
## Prepara las verduras

Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, retira las semillas con ayuda de una cucharilla, de forma que la parte interior del **pepino** quede ligeramente hueca. Corta en medias lunas de 0,5 cm. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños.



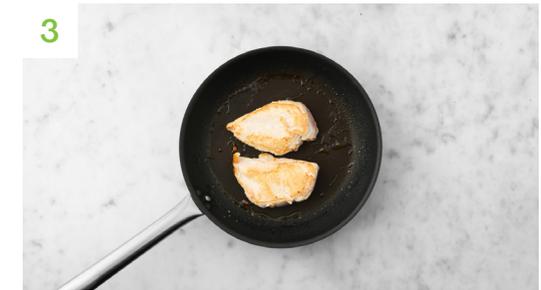
## Cocina el bulgur

En un cazo, agrega el **agua** (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 el cazo y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, remueve con un tenedor para separar el **bulgur**.



## Prepara la salsa

En un bol, mezcla las **especias de Oriente Medio** restantes, el **yogur griego**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Deshoja y pica finamente la mitad de la **menta** (doble para 4p). En una ensaladera, agrega el **bulgur** cocido, el **tomate**, el **pepino**, casi toda la **menta** picada y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** al gusto y remueve para integrar todos los ingredientes.



## Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Retira de la sartén, reserva en un plato y córtalas en tiras de 2 cm.

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



## Emplata y disfruta

Sirve el **bulgur** con **verduras** y **menta** en la base de los platos y coloca encima la **pechuga de pollo** a tiras. Luego, cubre el plato con los **garbanzos** asados y agrega la **salsa de yogur** al gusto. Agrega la **menta** reservada sobre el plato. Puedes servir la **salsa** restante en un bol aparte.

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota, chef!**

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

