



# 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 <b>3) 9)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
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	553 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2172/ 519	393/ 94
Grasas (g)	6,0	1,1
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,3
Carbohidratos (g)	54,2	9,8
de los cuales azúcares (g)	10,8	2,0
Proteínas (g)	30,9	5,6
Sal (g)	1,3	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 córtala 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 15-17 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 para que las **patatas** queden aderezadas. Cuando el **tajine** esté casi listo, añade en la olla el zumo de dos gajos de **limón** (doble para 4p) y remueve para integrar. Luego, prueba y **salpimienta** al gusto.



### Cuece las patatas

En un cazo, agrega las **patatas**, cúbreles 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.

