



Tajine de pollo con patatas y verduras guisadas

Familia • Cocíname primero
Cocinando: 35 min • Listo en: 50 min

15



Zanahoria



Limón



Jengibre



Muslos de pollo
deshuesados



Mezcla de especias
de Oriente Medio



Patata



Calabacín



Cebolla

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
Patata	400 gramos	800 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
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	743 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2151/ 514	290/ 69
Grasas (g)	6,8	0,9
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,2
Carbohidratos (g)	57,7	7,8
de los cuales azúcares (g)	10,8	1,5
Proteínas (g)	34,4	4,6
Sal (g)	1,2	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** y córtala en tiras finas. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en medias lunas de 0,5-1 cm.



Prepara el tajine

Cuando las **verduras** 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 10-12 min, hasta que el **pollo** esté cocinado en el interior y la **salsa** haya espesado ligeramente.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito más de agua si prefieres el tajine menos espeso.



Cocina los vegetales y el pollo

En una olla, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**. Luego, agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que se dore. 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**, el **calabacín** y la **zanahoria**, **salpimenta** 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 agrégalas a la olla. 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. Cuando esté listo, prueba y **salpimenta** 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. Corta el **limón** por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) en gajos.

SABÍAS QUE: Las patatas y las cebollas deben conservarse por separado y nunca en la nevera, sino en un lugar seco y oscuro, para favorecer su conservación.



Emplata y disfruta

Sirve el **tajine de pollo** con **verduras** en platos y cubre con la **salsa** que quede en la olla. Agrega **zum de limón** al gusto sobre el **tajine**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

