



Dados de pollo en salsa de pimientos con queso crema al cebollino y arroz

Rápido • Cocíname primero
Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

15



Pechuga de pollo troceada



Arroz basmati



Pimiento



Cebolla



Tomate concentrado



Cebollino



Queso crema



Vinagre balsámico

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate concentrado	½ sobre	1 sobre
Cebollino	½ unidad	1 unidad
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	382 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2552/610	669/160
Grasas (g)	6,8	1,8
de las cuales saturadas (g)	4,1	1,1
Carbohidratos (g)	69,0	18,1
de los cuales azúcares (g)	9,7	2,5
Proteínas (g)	35,4	9,3
Sal (g)	0,7	0,2

Alérgenos

7) Leche 14) Sulfitos.

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



1 Cuece el arroz

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



4 Carameliza la cebolla

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **vinagre balsámico** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo frecuentemente. Luego, agrega el **pimiento** y la mitad del **tomate concentrado** (doble para 4p) y deja cocinar 3-4 min más, removiendo frecuentemente.



2 Saltea el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira de la sartén cuando esté listo y reserva.

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



5 Tritura la salsa

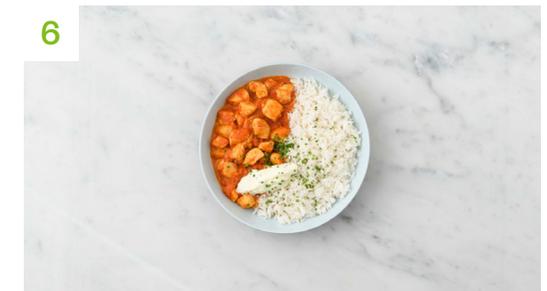
Pon las **verduras** en la jarra medidora. Con la ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede una **salsa** lisa. Añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y tritura de nuevo. Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y calienta a fuego medio. Añade el **pollo** y cocina 1-2 min más, hasta que la **salsa** espese. **Salpimienta** al gusto.



3 Prepara los ingredientes

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en tiras finas de 1 cm de grosor. Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p). En un bol pequeño, mezcla el **queso crema** y la mitad del **cebollino** picado. Reserva hasta el emplatao.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** a un lado del plato y el **pollo en salsa de pimientos** al otro lado. Reparte el **queso crema** al **cebollino** entre los platos y espolvorea el **cebollino** picado restante.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

