



# Guiso de pollo y avellanas acompañado de arroz y perejil

Familia • Cocíname primero  
Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

7



Muslos de pollo deshuesados



Arroz basmati



Cebolla



Tomate



Tomate concentrado



Caldo de pollo



Avellanas enteras crudas



Perejil

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

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, cucharón, cazo con tapa, jarra medidora, olla.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate	1 unidad	2 unidades
Tomate concentrado	½ sobre	1 sobre
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Perejil	½ unidad	1 unidad
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la picada	25 ml	50 ml
Agua para el guiso	150 ml	300 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	335 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2540/ 607	758/ 181
Grasas (g)	9,1	2,7
de las cuales saturadas (g)	1,9	0,6
Carbohidratos (g)	65,5	19,6
de los cuales azúcares (g)	6,1	1,8
Proteínas (g)	33,3	9,9
Sal (g)	1,5	0,4

## Alérgenos

2) Frutos secos.

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

¡Recíclame!



### 1 Cuece el arroz

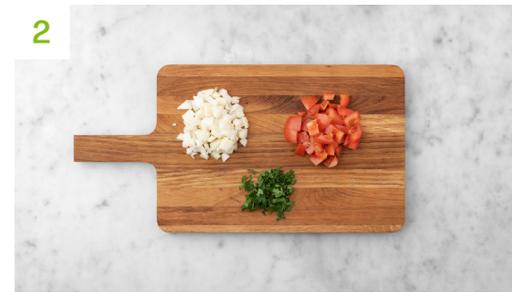
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 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 Prepara el guiso

En la olla, añade un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade la **cebolla** y el **tomate, salpimenta** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente. Añade la mitad del **tomate concentrado** (doble para 4p), el **caldo de pollo** en polvo, el **agua para el guiso** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Lleva a ebullición, luego, cocina durante 4 min a fuego medio.



### 2 Prepara los ingredientes

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Calienta una olla a fuego medio y tuesta las **avellanas** 2-3 min. Reserva las **avellanas** en la jarra medidora.



### 5 Combina los ingredientes

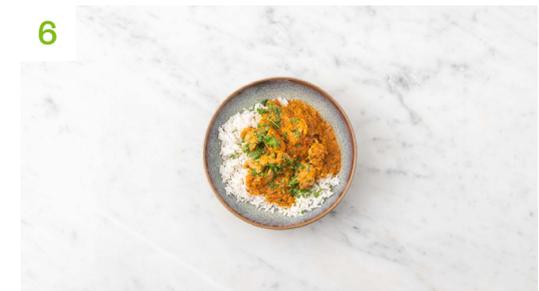
Pasados los 4 min, retira medio cucharón del **caldo** de la olla y agrégalo a la jarra medidora con las **avellanas**. Añade  $\frac{2}{3}$  del **perejil** picado, un chorrito de **aceite** y el **agua para la picada** (ver cantidad en ingredientes). Tritura con ayuda de un túrmix. Luego, agrega la **picada de avellanas** y el **pollo** a la olla y cocina todo junto 4 min más, removiendo para que los ingredientes se integren.



### 3 Cocina el pollo

Corta los **muslos de pollo** en cuartos. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo, salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira cuando esté listo.

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



### 6 Emplata y disfruta

Prueba el **guiso** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **arroz** en un lado de los platos y añade al otro lado el **guiso de pollo**. Decora con **perejil** picado al gusto.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

