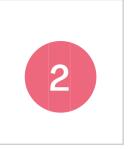


Curry de pollo y verduras al estilo tikka

con pimiento acompañado de arroz basmati

Rápido · Cocíname primero









Muslos de pollo troceados





Pasta de curry korma

Curry en polvo





Cebolla

Arroz basmati





Caldo de pollo

Tomate concentrado



Pimiento verde italiano

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

Cocinando: 20 mins Listo en: 25 mins



Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, bol grande, olla grande, cazo con tapa, jarra medidora

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Curry en polvo 9)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
*Conservar en la nevera		

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	400 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2506/ 599	627/ 150
Grasas (g)	19,5	4,9
de las cuales saturadas (g)	6,5	1,6
Carbohidratos (g)	100,1	25,1
de los cuales azúcares (g)	12,8	3,2
Proteínas (g)	33,1	8,3
Sal (g)	2,7	0,7

Allergens

7) Leche 9) Mostaza.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.







Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Llena un cazo con el agua para el arroz (ver cantidad en ingredientes), añade el arroz y sal y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** 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.



Cocina el pollo

En un bol grande, mezcla 1/3 del **yogur griego** con el curry en polvo. Añade el pollo, salpimienta y mezcla para que quede bien aderezado. Luego, coloca el **pollo** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea a media altura durante 13-15 min o hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Da la vuelta a mitad de cocción.

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



Prepara las verduras

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. Córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Pela y pica finamente el ajo (ver cantidad en ingredientes).

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



Prepara el curry

En una olla, agrega un chorrito de aceite y el ajo. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade la **cebolla**, el **pimiento** y **sal** y cocina 6-7 min, removiendo. Agrega la pasta de curry korma y cocina 1 min más. Luego, añade el caldo de pollo, el tomate concentrado, el agua para la salsa y el azúcar (ver cantidad en ingredientes de ambos). Salpimienta y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 4-5 min, hasta que la salsa espese.



Agrega el pollo al curry

Cuando el **pollo** esté listo, agrégalo a la olla y mezcla bien para que quede integrado con la salsa. Retira la olla del fuego, agrega el **yogur griego** restante y remueve para integrar. Prueba el curry y salpimienta a tu gusto. Agrega un chorrito de agua si prefieres el **curry** menos espeso y remueve bien para que se integre.

CONSEJO: No agregues el yogur cuando la olla esté muy caliente, podría cortarse.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos hondos y cubre con el curry de pollo con pimientos al estilo tikka.

¡Que aproveche!



