

Muslo de pollo estilo korma

sobre arroz basmati

Picante • Cocíname primero

1



Arroz basmati



Muslos de pollo troceados



Pasta de curry korma



Leche de coco



Jengibre



Cebolla



Yogur griego



Mix de especias del Norte de India

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 30 mins



Puede que hayas escuchado “korma” pero, ¿sabes lo que es? Es un plato originado en la India en el que una carne o vegetal se cocina con yogur, caldo y especias, de forma que se cree un curry denso y sabroso. En esta ocasión, nosotros combinamos el pollo con este intenso curry para que sientas que has viajado al país asiático.

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:

Colador, bol grande, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, papel film, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Leche de coco	180 ml	360 ml
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Mix de especias del Norte de India	½ sobre	1 sobre
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	465 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3038/ 726	653/ 156
Grasas (g)	35,0	7,5
de las cuales saturadas (g)	20,0	4,3
Carbohidratos (g)	75,9	16,3
de los cuales azúcares (g)	11,5	2,5
Proteínas (g)	33,3	7,2
Sal (g)	2,3	0,5

Allergens

7) Leche.

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



1 Adereza el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un bol grande, mezcla el **yogur griego** y la mitad de las **especias indias** (doble para 4p). **Salpimenta el pollo** y agrégalo al bol con el **yogur con especias**. Remueve para que el **pollo** quede bien cubierto y tapa con papel film. Reserva en la nevera hasta el paso 5.

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

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



4 Sofríe la verdura

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren y desprendan el aroma. Agrega la **cebolla** con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que empiece a ponerse transparente.



2 Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua** (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** 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.



5 Cocina el pollo

Cuando la **cebolla** esté transparente, agrega el **pollo** marinado y cocina 2-3 min, hasta que se dore. Añade a la sartén la **pasta de curry korma** y la **leche de coco** y remueve para integrar. Cocina todo junto a fuego medio durante 4 min, hasta que el **pollo** quede bien cocinado en el interior. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



3 Prepara las verduras

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en cubitos pequeños.



6 Emplata y disfruta

Reparte el **arroz basmati** en un lado de los platos y sirve el **pollo estilo korma** al otro lado.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

