

# Muslo de pollo con samfaina catalana de verduras acompañado de arroz

Familia • Cocíname primero

19



Muslos de pollo deshuesados



Berenjena



Calabacín



Cebolla



Tomate triturado



Tomillo seco



Arroz basmati



Caldo vegetal

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 35 mins



La samfaina es un guiso de verduras originario de la cocina catalana que encarna la esencia de esta región mediterránea con ingredientes como berenjena, calabacín, tomate, cebolla y ajo. Servirá en este caso como acompañamiento para un sabroso pollo que guisaremos junto a la samfaina.

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

## 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, olla grande, cazo con tapa, jarra medidora.

## Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
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	730 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2607/ 623	357/ 85
Grasas (g)	20,8	2,8
de las cuales saturadas (g)	3,9	0,5
Carbohidratos (g)	86,7	11,9
de los cuales azúcares (g)	17,1	2,3
Proteínas (g)	37,1	5,1
Sal (g)	2,8	0,4

## Allergens

**10)** Apio.

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

¡Recíclame!



### 1 Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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.



### 4 Saltea las verduras

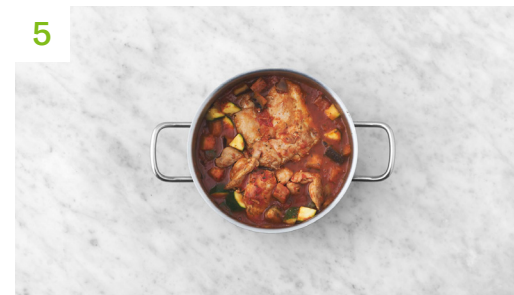
En la olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla**, la **berenjena** y el **calabacín**, **salpimenta** y cocina a fuego medio 5-6 min, removiendo regularmente, hasta que las **verduras** se ablanden.



### 2 Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

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



### 5 Prepara la samfaina

Cuando las **verduras** estén blandas, agrega en la olla el **tomate triturado**, el **caldo vegetal** en polvo y el **tomillo seco**. Remueve y cocina a fuego medio 6-7 min. Luego, agrega los **muslos de pollo** y cocina 1 min más, integrando el **pollo** con el **sofrito de tomate y verduras**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

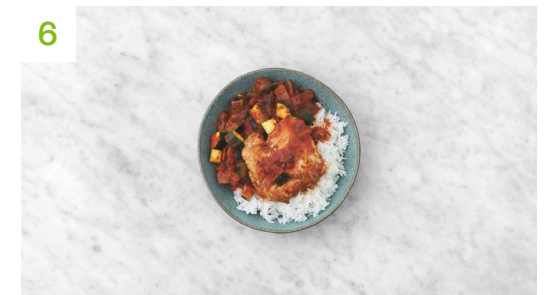
**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el sofrito menos espeso.



### 3 Cocina el pollo

En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **muslos de pollo**, **salpimenta** y cocina 4 min por lado, hasta que estén dorados y bien cocinados en el interior. Retira y reserva.

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



### 6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** en un lado de los platos y coloca la **samfaina de verduras** al otro lado. Por último, sirve los **muslos de pollo** sobre la **samfaina**.

¡Que aproveche!

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

