

Guiso de orzo con pollo a la italiana con puerro y pimienta

Cocíname primero • Una olla

18



Muslos de pollo troceados



Orzo



Puerro



Especias italianas



Pimiento verde italiano



Pimentón ahumado



Caldo de pollo



Cebolla



Passata de tomate

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 40 mins



¿Sabías que el orzo es un tipo de pasta que tiene forma de grano de arroz? Utilizamos este producto para preparar un guiso sencillo y perfecto para compartir, en el que encontrarás pollo y una gran variedad de verduras, obteniendo un plato completo y equilibrado.

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:

Olla grande, jarra medidora, plato.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Orzo 13 15)	180 gramos	360 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Pimentón ahumado 9)	½ sobre	1 sobre
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Passata de tomate	210 gramos	420 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	900 ml	1800 ml

*Conservar en la nevera

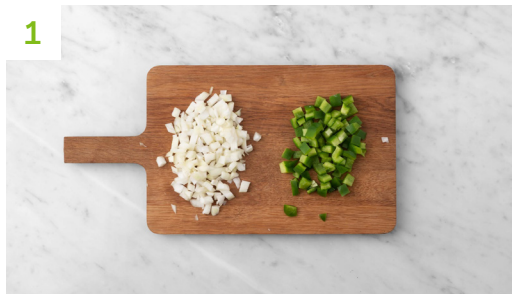
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	568 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2858/ 683	503/ 120
Grasas (g)	20,8	3,7
de las cuales saturadas (g)	4,0	0,7
Carbohidratos (g)	120,2	21,2
de los cuales azúcares (g)	18,1	3,2
Proteínas (g)	38,2	6,7
Sal (g)	2,5	0,4

Allergens

9) Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

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



1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córdalo por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas finas. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cubitos.



2 Cocina el pollo

En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega los **muslos de pollo troceados**, **salpimenta** y cocina 2 min por lado, hasta que estén dorados. Luego, coloca el **pollo** en un plato y agrega encima las **espesias italianas**.

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!



3 Rehoga 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, añade la **cebolla**, el **puerro** y el **pimiento**, **salpimenta** y cocina 6-7 min, removiendo, hasta que queden transparentes.



4 Agrega el tomate

Cuando las **verduras** estén listas, agrega en la olla la mitad del **pimentón ahumado** (doble para 4p) y rehoga 1 min más, removiendo. Luego, añade la **passata de tomate**, el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Remueve para integrar y cocina todo junto 3-4 min más.



5 Cocina el orzo

En la olla, agrega el **orzo** y cocina 1 min. Luego, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** y cocina 5 min más, removiendo regularmente. Agrega el **pollo** a la olla y cocina 10 min más, hasta que el **pollo** quede bien hecho en el interior y el **orzo** quede tierno.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua al guiso si lo prefieres menos espeso.



6 Emplata y disfruta

Prueba el **guiso** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Luego, sirve el **guiso de orzo** con **pollo** y **verduras** en platos hondos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

