



Bol griego de pollo y garbanzos asados con salsa de yogur sobre bulgur con verduras

Familia Rápido • Cocíname primero

6



Garbanzos



Mezcla de especias de Oriente Medio



Pechuga de pollo



Bulgur



Yogur griego



Tomate



Pepino



Menta



Caldo vegetal

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 25 mins



¿Estás buscando un plato completo y fresco que puedas preparar fácilmente y guste a todos? Escoge este bol de inspiración griega en el que aderezamos el bulgur con pepino y tomate y lo cubrimos con pollo, garbanzos asados con especias y una sabrosa salsa de yogur y menta.

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, papel de cocina, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, plato, ensaladera, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14	390 gramos	780 gramos
Mezcla de especias de Oriente Medio 3 9	1 sobre	2 sobres
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Bulgur 13	120 gramos	240 gramos
Yogur griego* 7	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Menta	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10	1 sobre	2 sobres
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	629 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3314/ 792	527/ 126
Grasas (g)	39,7	6,3
de las cuales saturadas (g)	8,8	1,4
Carbohidratos (g)	73,4	11,7
de los cuales azúcares (g)	9,1	1,4
Proteínas (g)	47,7	7,6
Sal (g)	3,3	0,5

Allergens

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

♻️ ¡Recíclame!



Hornea los garbanzos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Escurre los **garbanzos** y sécalos con papel de cocina. Luego, colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima la mitad de las **especias de Oriente Medio** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Hornea los **garbanzos** a media altura 20-25 min o hasta que estén dorados. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Prepara las verduras

Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, retira las semillas con ayuda de una cucharilla, de forma que la parte interior del **pepino** quede hueca. Corta en medias lunas de 0,5 cm. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños.



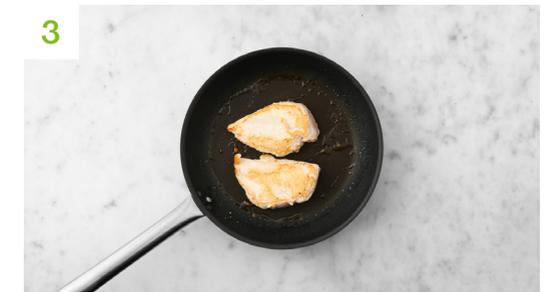
Cocina el bulgur

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa el cazo y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, remueve con un tenedor para separar el **bulgur**.



Prepara la salsa

En un bol, mezcla el **yogur griego**, las **especias de Oriente Medio** restantes, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Deshoja y pica finamente la mitad de la **menta** (doble para 4p). En una ensaladera, agrega el **bulgur** cocido, el **tomate**, el **pepino**, casi toda la **menta** picada y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** al gusto y remueve para integrar todos los ingredientes.



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Retira de la sartén, reserva en un plato y córtalas en tiras de 2 cm.

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!



Emplata y disfruta

Sirve el **bulgur** con **verduras** y **menta** en la base de los platos y coloca encima la **pechuga de pollo** a tiras. Luego, cubre el plato con los **garbanzos** asados y agrega la **salsa de yogur** al gusto. Agrega la **menta** reservada sobre el plato. Puedes servir la **salsa** restante en un bol aparte.

¡Que aproveche!

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

