



Curry de pollo y verduras al estilo tikka con pimienta acompañado de arroz basmati

Familia Rápido • Cocíname primero

2



Muslos de pollo troceados



Yogur griego



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



¿Estás deseando degustar los sabores de la India, pero no quieres platos demasiado calóricos? Pide esta receta y podrás cocinar un sabroso curry de pollo y pimienta al estilo tikka con arroz basmati. ¡Disfrútalo en tan solo 25 minutos y sin preocuparte por la dieta!

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)	2494/ 596	624/ 149
Grasas (g)	19,5	4,9
de las cuales saturadas (g)	6,5	1,6
Carbohidratos (g)	77,9	19,5
de los cuales azúcares (g)	12,8	3,2
Proteínas (g)	33,0	8,3
Sal (g)	2,7	0,7

Alérgenos

7) Leche 9) Mostaza.

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! Precalienta el horno a 220°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.



4 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). **Salpimenta** y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 4-5 min, hasta que la **salsa** espese.



2 Cocina el pollo

En un bol grande, mezcla ⅓ del **yogur griego** con el **curry en polvo**. Añade el **pollo**, **salpimenta** 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 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.

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



5 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 **salpimenta** 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.



3 Prepara las verduras

Mientras se cocina el **pollo**, 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. Córtales 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.



6 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!

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

