

Dados de pollo en salsa de pimientos con queso crema al cebollino y arroz

Rápido • Cocíname primero

19



Pechuga de pollo troceada



Arroz basmati



Pimiento



Cebolla



Tomate concentrado



Cebollino



Queso crema



Crema de vinagre balsámico

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



Las opciones con las que puedes combinar el pollo son prácticamente inagotables. En este caso, te ofrecemos una receta en la que se acompaña de una salsa de pimientos, original y muy sabrosa. Y, como no podía ser de otra manera, a un buen pollo con una salsa intensa ha de acompañarlo un arrocito.

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, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Tomate concentrado	½ sobre	1 sobre
Cebollino	½ unidad	1 unidad
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Crema de vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	416 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2620/626	630/151
Grasas (g)	21,1	5,1
de las cuales saturadas (g)	6,2	1,5
Carbohidratos (g)	75,9	18,2
de los cuales azúcares (g)	13,9	3,3
Proteínas (g)	35,9	8,6
Sal (g)	1,0	0,2

Alérgenos

7) Leche 14) Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (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.



Carameliza la cebolla

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade la **crema de vinagre balsámico** y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo frecuentemente. Luego, agrega el **pimiento** y la mitad del **tomate concentrado** (doble para 4p) y deja cocinar 3-4 min más, removiendo frecuentemente.



Saltea el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira de la sartén cuando esté listo y reserva.

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!



Tritura la salsa

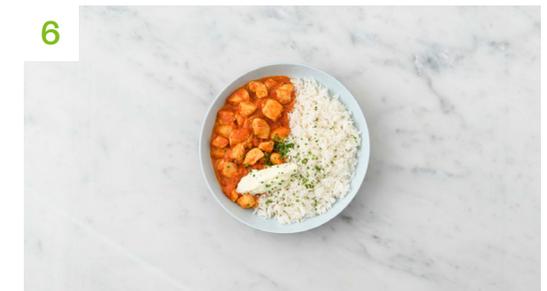
Pon las **verduras** en la jarra medidora. Con la ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede una **salsa** lisa. Añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y tritura de nuevo. Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y calienta a fuego medio. Añade el **pollo** y cocina 1-2 min más, hasta que la **salsa** espese. **Salpimienta** al gusto.



Prepara los ingredientes

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en tiras finas de 1 cm de grosor. Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p). En un bol pequeño, mezcla el **queso crema** y la mitad del **cebollino** picado. Reserva hasta el emplatado.

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



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** a un lado del plato y el **pollo en salsa de pimientos** al otro lado. Reparte el **queso crema** al **cebollino** entre los platos y espolvorea el **cebollino** picado restante.

¡Que aproveche!

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

