



Pollo a la crema con puerro

acompañado de arroz y queso italiano curado

Familia Rápido • Cocíname primero

6



Pechuga de pollo troceada



Puerro



Queso italiano rallado curado



Arroz basmati



Nuez moscada



Leche

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Si estás buscando una receta sabrosa que puedas disfrutar con toda la familia y preparar rápidamente, prueba estos dados de pollo cubiertos por una salsa cremosa con puerro y queso italiano. Lo servimos sobre una cama de arroz y lo cubrimos con orégano para tener un plato completo y saciante.

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, cazo con tapa, jarra medidora, sartén con tapa, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Queso italiano rallado curado* 7)	40 gramos	80 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Nuez moscada	1 sobre	2 sobres
Leche 7)	200 ml	400 ml
Agua	320 ml	640 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	436 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2891/691	664/159
Grasas (g)	24,2	5,6
de las cuales saturadas (g)	8,2	1,9
Carbohidratos (g)	76,9	17,7
de los cuales azúcares (g)	9,3	2,1
Proteínas (g)	43,4	10,0
Sal (g)	1,8	0,4

Allergens

7) Leche.

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.



3 Prepara la salsa

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade el **puerro**, **salpimiento** y cocina 6-8 min, con la sartén tapada y removiendo, hasta que el **puerro** esté tierno. Luego, agrega la **leche**, la mitad del **queso rallado** y **nuez moscada** al gusto. Mezcla y lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-alto 3-4 min o hasta que la **salsa** espese, removiendo con una espátula.



2 Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimiento** y cocina 5-6 min o hasta que esté dorado y bien cocinado. Luego, retira de la sartén y reserva. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córdalo por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

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



4 Emplata y disfruta

Añade el **pollo** de nuevo a al sartén y cocina todo junto 1-2 min, removiendo para integrar. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **arroz** en platos y vierte encima el **pollo a la crema con puerro**. Espolvorea el **queso rallado** restante y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

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

¡Que aproveche!

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

