

Curry fácil de pollo y verduras al estilo del sudeste asiático con arroz basmati

Exprés • Cocíname primero

19



Zanahoria



Leche de coco



Pechuga de
pollo troceada



Pasta de curry korma



Jengibre



Arroz basmati



Pimiento

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



Podría decirse que el curry es la versión asiática de nuestros tradicionales guisos, por lo que normalmente su preparación toma mucho tiempo. En este caso, hemos desarrollado una receta para que puedas disfrutar un curry de pollo y verduras en tan solo 15 minutos sin sacrificar su excitante sabor.

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, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Leche de coco	180 ml	360 ml
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	500 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2912/ 696	582/ 139
Grasas (g)	26,0	5,2
de las cuales saturadas (g)	15,5	3,1
Carbohidratos (g)	76,2	15,2
de los cuales azúcares (g)	12,0	2,4
Proteínas (g)	35,7	7,1
Sal (g)	1,5	0,3

Allergens

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

¡Recíclame!



Cocina 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.



Cocina el pollo y verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 2 min, hasta que se dore. Agrega el **pimiento** y la **zanahoria** y cocina a fuego medio 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se doren y ablanden.

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!



Prepara las verduras

Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Corta la **zanahoria** por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad de ambos en ingredientes).



Prepara el curry y emplata

En la sartén, agrega el **ajo** y el **jengibre** y cocina 1 min más. Finalmente, añade la **pasta de curry korma** y la **leche de coco** y lleva a ebullición. Cuando hierva, cocina a fuego medio-alto todo junto 3 min más, hasta que el **curry** espese. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **arroz basmati** a un lado de los platos y el **curry de pollo** al otro lado.

CONSEJO: Puedes cocinar el curry 1 minuto más si lo prefieres más espeso.

¡Que aproveche!

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

