



Pechuga de pollo con orzo

en salsa cremosa de puerro con vinagre balsámico

Familia Rápido • Cocíname primero

6



Pechuga de pollo



Orzo



Puerro



Chalota



Nata líquida



Crema de vinagre balsámico



Caldo de pollo

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Nunca ha sido tan sencillo disfrutar de un delicioso plato para toda la familia, que puedes preparar en menos de 25 minutos, con esta jugosa pechuga de pollo a la plancha servida sobre orzo cremoso, acompañado de una exquisita salsa cremosa de puerro con un toque de vinagre balsámico.

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:

Jarra medidora, sartén, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Orzo 13 15)	180 gramos	360 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Chalota	2 unidades	4 unidades
Nata líquida 7)	200 ml	400 ml
Crema de vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Agua	400 ml	800 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	458 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3496/ 836	763/ 182
Grasas (g)	33,9	7,4
de las cuales saturadas (g)	14,6	3,2
Carbohidratos (g)	92,2	20,1
de los cuales azúcares (g)	17,2	3,8
Proteínas (g)	41,8	9,1
Sal (g)	2,0	0,4

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos **15)** Trigo.

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

¡Recíclame!



1



Prepara y saltea las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica la **chalota**. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córdalo por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas finas. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, añade la **chalota**, el **puerro**, la **crema de vinagre balsámico** y un chorrito de **agua** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que se ablanden. **Salpimenta** al gusto.

3



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior.

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!

2



Prepara la salsa y cocina el orzo

En la olla, agrega la **nata líquida**, el **caldo de pollo** en polvo y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). Lleva a ebullición durante 1 min mientras remueves. Luego, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **orzo** y cocina a fuego medio durante 14-15 min, removiendo ocasionalmente, hasta que el **orzo** esté listo. **Salpimenta** al gusto.

CONSEJO: Si el caldo se ha consumido y el orzo no está listo, agrega tanta agua como necesites.

4



Emplata y disfruta

Corta la **pechuga de pollo** en tiras a lo ancho. Sirve el **orzo** en **salsa cremosa** de **pueros** en platos hondos y coloca la **pechuga de pollo** encima. Espolvorea con **orégano** al gusto.

¡Que aproveche!

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

