

# Pollo en salsa cremosa de almendras con verduras y arroz

Familia • Cocíname primero

18



Pechuga de pollo troceada



Arroz basmati



Almendras laminadas



Caldo de pollo



Chalota



Calabacín



Leche

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 30 mins



Aunque en esta receta utilizamos las almendras para aportar una gran textura y sabor a la salsa, ¿sabías que consumir almendras es muy beneficioso para tu salud? Son antioxidantes, regulan el azúcar en sangre y ayudan a controlar el peso. Además, son buenas para el corazón, la vista y la piel. ¿Necesitas más razones para pedir esta receta?

## 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, bol mediano, sartén.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Almendras laminadas 2)	30 gramos	60 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Chalota	3 unidades	6 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
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	570 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3163/756	555/133
Grasas (g)	35,0	6,1
de las cuales saturadas (g)	6,5	1,1
Carbohidratos (g)	74,1	13,0
de los cuales azúcares (g)	8,7	1,5
Proteínas (g)	43,4	7,6
Sal (g)	1,3	0,2

## Alérgenos

2) Frutos secos 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.



### 4 Prepara la salsa

Mientras se cocina el **pollo**, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la **chalota**. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y la **chalota**. Calienta a fuego medio y cocina 2-3 min o hasta que se doren. Agrega la **leche** y el **caldo de pollo** en polvo, **salpimienta** y cocina a fuego medio-alto 2 min, removiendo ocasionalmente, hasta que la **salsa** espese.



### 2 Tuesta las almendras

Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y tuesta 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Retira del fuego y reserva en un bol.

**CONSEJO:** Ten cuidado al tostar las almendras, se queman con facilidad.



### 5 Tritura la salsa

Vierte la **salsa** en la jarra medidora y agrega casi todas **almendras**, reservando unas pocas para el emplatado. Tritura con un túrmix hasta que quede una **salsa** lisa. Vuelve a poner la **salsa** en la sartén, añade el **pollo** y cocina a fuego medio 1-2 min, cubriendo el **pollo** con la **salsa**, hasta que la **salsa** espese. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



### 3 Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **calabacín** 5-6 min, removiendo, hasta que se dore. **Salpimienta** y reserva fuera de la sartén. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Retira de la sartén 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!



### 6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** en un lado de los platos y coloca al otro lado el **calabacín** salteado y el **pollo** en **salsa de almendras**. Acaba añadiendo las **almendras** reservadas y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

¡Que aproveche!

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

