

Bol de tiras de pollo especiado con verduras salteadas y arroz con piñones

Familia • Cocíname primero

2



Pechuga de pollo



Arroz basmati



Piñones



Pimentón ahumado



Comino en polvo



Cebolla



Calabacín

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



Cocinando: 35 mins
Listo en: 35 mins



¿Conoces las propiedades de los piñones? Son semillas ricas en grasas saludables, proteínas y antioxidantes, con un sabor suave y textura crujiente que los hace versátiles en la cocina. Son apreciados por su valor nutricional y su recolección laboriosa, lo que contribuye a su alto precio y prestigio en el mercado gastronómico.

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, tenedor, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, plato hondo.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Piñones 2)	20 gramos	40 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	75 ml	150 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	510 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2757/ 659	541/ 129
Grasas (g)	30,9	6,1
de las cuales saturadas (g)	4,0	0,8
Carbohidratos (g)	71,9	14,1
de los cuales azúcares (g)	4,5	0,9
Proteínas (g)	41,6	8,2
Sal (g)	0,8	0,2

Alérgenos

2) Frutos secos 9) Mostaza.

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.



Adereza el pollo

Coloca el **pollo** en la sartén y añade el **comino**, el **pimentón ahumado**, el **agua para la salsa** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Lleva a ebullición y cocina 1-2 min, removiendo para integrar los ingredientes. Prueba el **pollo** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Luego, reserva fuera de la sartén.



Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. 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. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y el **calabacín, salpimiento** y cocina 6-8 min, removiendo frecuentemente, hasta que las **verduras** estén blandas. Retira y reserva.



Saltea el arroz

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto al **ajo** picado y los **piñones**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, agrega el **arroz basmati** y cocina 2 min, removiendo para integrar. Prueba el **arroz** y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo, salpimiento** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Luego, retira el **pollo** y córtalo en tiras muy finas. **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!



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** con **piñones** en un lado de los platos, luego, sirve las **verduras** salteadas y el **pollo**, por separado, al otro lado del plato.

SABÍAS QUE: Esta receta contiene más de 250 gramos de frutas o vegetales, más de un 60% del consumo diario recomendado.

¡Que aproveche!

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

