

Dados de pollo cremoso al pimentón con verduras acompañado de arroz

Exprés • Cocíname primero

5



Pechuga de pollo troceada



Pimentón ahumado



Tomate



Nata líquida



Caldo de pollo



Arroz basmati



Salsa de soja



Cebolla

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿Tienes solo 15 minutos pero quieres una receta tradicional? Descubre este pollo en salsa de pimentón con tomate y cebolla, con ingredientes y sabores locales, que acompañamos con arroz para que lo disfrutes con calma, con recetas tan cortas como esta, ¡tienes tiempo de sobra!

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, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Tomate	1 unidad	2 unidades
Nata líquida 7)	200 ml	400 ml
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Agua	320 ml	640 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	399 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2813/ 672	706/ 169
Grasas (g)	28,8	7,2
de las cuales saturadas (g)	13,4	3,4
Carbohidratos (g)	70,3	17,6
de los cuales azúcares (g)	7,9	2,0
Proteínas (g)	39,6	9,9
Sal (g)	3,2	0,8

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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 **caldo de pollo**, el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo.
- Luego, remueve el **arroz** 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 Cocina el pollo

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo** y la **cebolla**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, removiendo.
- Añade el **pimentón ahumado** y el **tomate** y cocina 1-2 min más, removiendo.

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 las verduras

- Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas.
- Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños.



4 Agrega la salsa y emplata

- En la sartén, agrega la **nata líquida** y la **salsa de soja** y cocina a fuego medio-alto 4-5 min más, hasta que la **salsa** se reduzca.
- Sirve el **arroz** en la base de los platos y cubre con el **pollo** en **salsa de pimentón**.
- Agrega el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) sobre el plato.

¡Que aproveche!

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

