

Guiso fácil de pollo y tomates secos con verduras y garbanzos

Familia • Cocíname primero • Una olla

8



Muslos de pollo
troceados



Patata



Garbanzos



Tomates secos



Cebolla



Zanahoria



Caldo de pollo



Pimentón ahumado

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins



Los platos tradicionales alcanzan este estatus cuando se llevan cocinando y disfrutando generación tras generación. Esto solo ocurre con recetas que son sencillas, satisfactorias y sabrosas, pero ¿qué ocurre si agregas ingredientes novedosos? En esta ocasión agregamos tomates secos a un guiso de toda la vida para que disfrutes aún más.

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, olla grande, jarra medidora, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Patata	200 gramos	400 gramos
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Tomates secos	50 gramos	100 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Agua	500 ml	1000 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

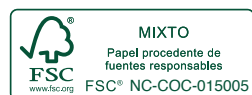
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	619 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2343/560	379/91
Grasas (g)	24,0	3,9
de las cuales saturadas (g)	4,6	0,7
Carbohidratos (g)	56,5	9,1
de los cuales azúcares (g)	13,7	2,2
Proteínas (g)	37,2	6,0
Sal (g)	3,6	0,6

Alérgenos

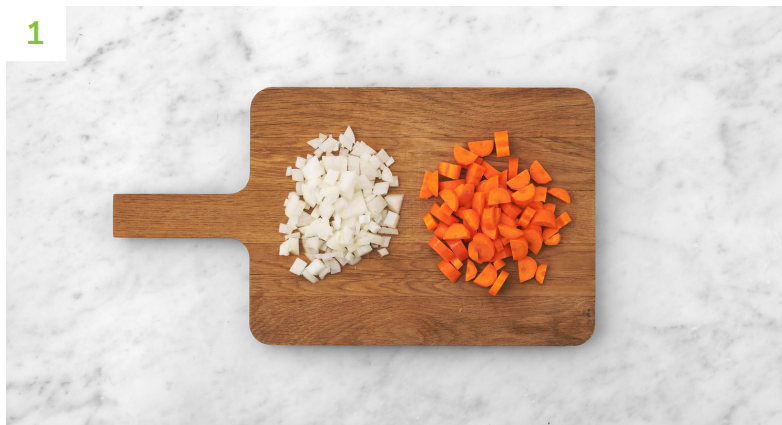
9) Mostaza **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



1



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **tomate seco** en tiras finas. Pela las **patatas**, luego, clava parcialmente el filo del cuchillo y rompe la **patata** en trozos medianos e irregulares.

3



Prepara el guiso

Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador. En la olla, agrega el **pollo**, las **patatas**, los **garbanzos** y el **pimentón ahumado** y cocina 2 min, removiendo. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** en polvo y cocina a fuego medio 17-20 min, removiendo ocasionalmente. **Salpimenta** al gusto. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Agrega más agua si prefieres el guiso menos espeso.

2



Cocina las verduras

En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla**, el **tomate seco** y la **zanahoria**, **salpimenta** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que las **verduras** se ablanden un poco.

4



Emplata y disfruta

Pruébalo el **guiso** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **guiso de pollo y garbanzos** en platos.

CONSEJO: Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!

SABÍAS QUE: La cocción por expansión es una técnica culinaria en la que se cocinan los alimentos desde un líquido frío para extraer su sabor y que éste quede en el medio de cocción.

¡Que aproveche!

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

