

Muslos de pollo al limón con tomillo

acompañado de brócoli asado y arroz basmati

Familia • Cocíname primero

13



Muslos de pollo deshuesados



Cebolla



Limón



Mostaza



Miel



Arroz basmati



Brócoli



Tomillo seco

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 40 mins



Si buscas un plato completo, sano y de sabores mediterráneos, no dejes de probar este pollo al limón con arroz basmati. La combinación de salsas y especias que acompañan al pollo se ven compensadas por un arroz de gusto suave en una receta cuyo sabor te sorprenderá.

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:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, bol pequeño, espátula, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Muslos de pollo deshuesados*	280 gramos	560 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Limón	½ unidad	1 unidad
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	436 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2609/ 624	599/ 143
Grasas (g)	27,8	6,4
de las cuales saturadas (g)	4,7	1,1
Carbohidratos (g)	74,5	17,1
de los cuales azúcares (g)	11,4	2,6
Proteínas (g)	37,6	8,6
Sal (g)	0,8	0,2

Alérgenos

9) Mostaza.

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

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 2 cm. Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta una mitad (doble para 4p) en floretes medianos. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Hornea los ingredientes

En un bol, mezcla el **ajo** y un chorrito generoso de **aceite**. Coloca la **cebolla** y los **floretes de brócoli** en una bandeja de horno con papel de horno y añade encima el **aceite de ajo**. **Salpimienta** y mezcla bien. Hornea a media altura durante 20-25 min, hasta que las **verduras** estén tiernas. Remueve a mitad de cocción.



Cocina el arroz

Mientras tanto, llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

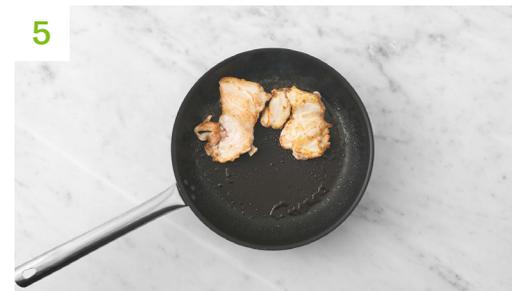
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, *lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.*



Prepara la salsa

Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). En un bol, exprime el zumo de medio **limón** (doble para 4p) y agrega la **mostaza**, la **miel**, el **tomillo**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien y vierte la **salsa** en una sartén. Lleva a ebullición durante 3 min, hasta que espese, mezclando con una espátula. Luego, reserva en un bol.

CONSEJO: *Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.*

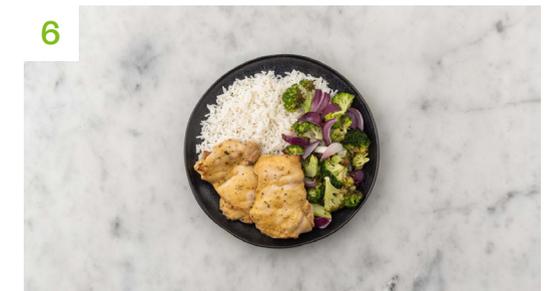


Cocina el pollo

Limpia la sartén, luego, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite**. Agrega los **muslos de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén dorados y bien cocinados en el interior. Añade la ralladura de **limón** al cazo con el **arroz** una vez listo. Mezcla bien.

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 al limón** y las **verduras** asadas en un lado de los platos, por separado. Luego, sirve el **pollo** al otro lado y cubre con la **salsa de limón y tomillo**.

SABÍAS QUE: *Antes de exprimir los cítricos, hazlos rodar sobre una superficie plana mientras presionas con la palma de la mano para conseguir más cantidad de zumo.*

¡Que aproveche!

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

