

Pechuga de pollo en salsa korma con patatas panadera, pimiento y cebolla asada

Picante • Cocíname primero

1



Pechuga de pollo



Caldo de pollo



Queso crema



Pasta de curry korma



Cebolla



Patata



Pimiento verde italiano

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins



Aunque el curry korma sea tradicional de la cocina india, nadie dijo que no pudiésemos utilizarlo para elaborar una cremosa salsa y cubrir una jugosa pechuga de pollo, que acompañaremos con patatas, pimiento verde y cebolla asada para crear un plato que escapa de lo rutinario.

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, jarra medidora, sartén, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Pasta de curry korma	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	515 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2260/ 540	439/ 105
Grasas (g)	28,9	5,6
de las cuales saturadas (g)	5,8	1,1
Carbohidratos (g)	50,5	9,8
de los cuales azúcares (g)	10,1	2,0
Proteínas (g)	34,3	6,7
Sal (g)	3,0	0,6

Alérgenos

7) Leche.

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



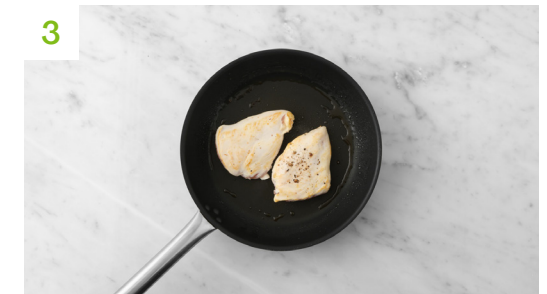
Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en rodajas de 1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 2-3 cm.



Hornea los vegetales

Coloca las **patatas**, el **pimiento** y la mitad de la **cebolla** a tiras en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega encima un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve bien. Hornea a media altura durante 20-25 min, hasta que los **vegetales** queden dorados y blandos. Remueve a mitad de cocción.



Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Cuando estén listas, retira de la sartén y reserva en un plato.

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!



Saltea la cebolla

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** a tiras restante y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente.



Prepara la salsa

En la sartén, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, mientras remueves. Añade la **pasta de curry korma**, el **caldo de pollo** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y deja que hierva a fuego alto 3-4 min. Incorpora el **queso crema** y mezcla bien con ayuda de una espátula. Agrega el **pollo** y cocina 1 min más, cubriendo el **pollo** con la **salsa**.



Emplata y disfruta

Sirve la **salsa korma** con **cebolla** en un lado de los platos y coloca encima la **pechuga de pollo**. Cubre el **pollo** con la **salsa** que quede en la sartén. Sirve las **verduras** asadas al otro lado del plato como acompañamiento.

SABÍAS QUE: Las patatas y las cebollas deben conservarse por separado y nunca en la nevera, sino en un lugar seco y oscuro, para favorecer su conservación.

¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

