



Pechuga de pollo al Ras-el-Hanout con calabacín, salsa de yogur y arroz aderezado

Cocíname primero

5



Pechuga de pollo



Ras-el-Hanout



Arroz basmati



Caldo de pollo



Limón



Calabacín



Yogur griego



Cilantro

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 35 mins



Desde HelloFresh, seguimos convencidos de que podemos hacer que cualquier plato sea atractivo y, en esta ocasión, convertimos una pechuga de pollo con verduras y arroz en una experiencia llena de sabores y contrastes. Para ello, utilizamos Ras-el-Hanout, limón fresco y cilantro para sacar a tu lengua de la rutina.

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, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén antiadherente, papel de cocina, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

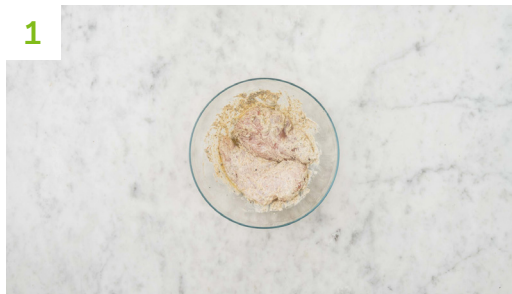
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	499 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2492/ 596	499/ 119
Grasas (g)	22,8	4,6
de las cuales saturadas (g)	5,5	1,1
Carbohidratos (g)	73,6	14,7
de los cuales azúcares (g)	4,7	0,9
Proteínas (g)	40,6	8,1
Sal (g)	1,4	0,3

Alérgenos

7) Leche.

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

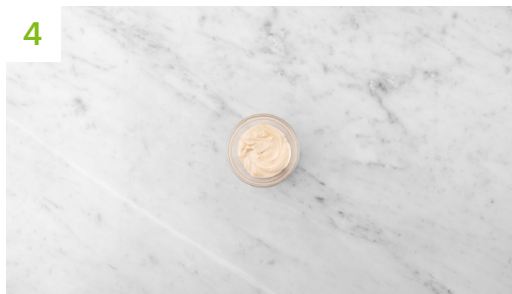


1 Marina el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un bol grande, mezcla la mitad del **yogur griego**, la mitad del **Ras-el-Hanout**, **sal** y **pimienta**. Seca el **pollo** y agrégalo al bol grande con el marinado de **yogur**. Cubre el **pollo** con el marinado y reserva hasta el paso 4.

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!



4 Prepara la salsa

Mientras tanto, deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p) en trozos grandes. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). En un bol pequeño, mezcla el **yogur griego** restante, el **Ras-el-Hanout** restante, zumo de **limón** al gusto, **sal** y **pimienta**. Corta el **limón** restante en gajos.

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



2 Cuece el arroz

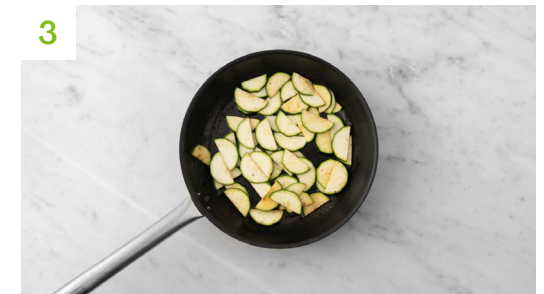
Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz**, el **caldo de pollo** en polvo y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar 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.



5 Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pollo marinado** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado por fuera y deje de estar rosado en el interior. Cuando esté listo, corta el **pollo** en tiras de 1 cm. En el cazo del **arroz**, agrega la **ralladura de limón**, la mitad del **cilantro** picado y **mantequilla** al gusto. **Salpimienta** y remueve.



3 Saltea el calabacín

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 antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **calabacín**, **salpimienta** y cocina 8-9 min, removiendo frecuentemente, hasta que esté tierno. Cuando esté listo, retira de la sartén y reserva.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz con limón y cilantro** en la base de los platos y coloca encima el **calabacín** salteado y el **pollo**. Cubre el **pollo** con la **salsa de yogur al limón** y espolvorea el **cilantro** restante al gusto. Sirve los gajos de **limón** a un lado y exprime sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

